Ang Kernel ng Pagbango sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na may tiyak na kerama (framework) para sa pagpapahintulutang at pagpapaganda sa kalusugan. Itong nagtataon upang makapagbigay ng makatuwiran at mapagbago ng buhay na nasa kalaan ng nararapat na pagsusuri at pagsusuport para sa pagbango sa sarili.

Ang mga dahon (modulo) ng Kernel ay nakatutunang magbigay ng:

1. **Pagpapahintulutang at Pagpapaganda:**
   - Ayosong pagtatanong at pagpapakilala sa mga isyu ng kalusugan at pagbango.
   - Magpapatuloy sa

pagpapahintulutang na maaari at makapagbigay ng makatuwiran para sa pagbabago.

2. **Komuniteng Pagsusuri:
- Pagtatawanan at pagpapakilala sa mga nakararapat na pagsusuri upang matugunan ang mga kailangan ng baka.
- Pagbagi ng kabuuan at pagpapahintulutang sa isang positibong at makapagpasa-panahon na ambiensya.**

3. **Pagsusuport sa Pagbango:
- Magbigay ng mga rasyo at stratejiya para sa pagbabago at pagpapaganda.
- Tulungan ang baka na maging mapagtingin at mapagpasyasay sa kanilang paglilingkuran.**

4. **Maging Pag-aari ng Kalusugan:

- Ayosong pagtatanong sa mga hak at kapangyarihan ng baka sa kalusugan nila.
- Magpapatuloy sa pagpapahintulutang na maging makatuwiran at mapagbago ng buhay.

Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makapagbago ng buhay na may mga dahon na nakatutulong sa pagpapahintulutang at pagpapaganda sa kalusugan.

Bagong Kernel Group: Ang Pandayan

Ang pagpapatakbo ng Kernel Group ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na proses na puwedeng patunayin para sa mga naaaring demensya o malalaking pagkubkob. Sa kernglipad na ito, magkakaibigan at nakakapag-asosiasyon ang mga individuong nangangailangan ng suport at pagpapahusay sa pagpapatuloy ng kanilang pagbabago at pagsisikap.

****Ito ang simpleng pandayan para sa pagpapatakbo ng iyo o ang iyong grupong Kernel:****

1. **Pasiensya at Pagtuturo:**
- Tuwing magkakaibigan kayo, ipagpatuloy ang

kalusugan at kaligayahan ng mga kadalaan.
- Ayusin na may maaaring pag-iwan ng damdamin ang mga pag-usap, subalit huwag mangyari na ito ay maging bakanteng tindera para sa mga nararamdaman.

2. **Pumunta sa Kernelyang Pambansa:**
- Aral at ipon ang mga bagay na nakasulat sa Kernel Framework.
- Samantala, makilala ang mga pagsisikap at pagpapahusay na nangangailangan para sa pagpapatuloy ng iyong pagbabago.

3. **Piliin ang Angkin Mo:**
- Piliin ang mga kaibigan o pamamagitan sa grupong may komposisyon na nakakapag-alala sa iyong mga pagkakaibigan at nararamdaman.
- Maging malinaw sa lahat kung ano ang iyong ekspektasyon at mga tiyak na gawaan sa mga pulong ng grupo.

4. **Tulong-tulungan:**
- Bawat isang pagsisikap ay may bagong perspektiba at kapangyarihan.
- Pagkakaibigan at pag-usap ang mga isyu, at tulongin ang isa't isa sa paglutas ng mga pagdududa at pagkakamali.

Laat mo'y laan sa tamang orde at pagkakaibigat, mula nang walang algo.

Walang kailangan na klinikal na pagsasakop upang umstarta ang isang Kernel group. Ang mga kailangan mo ay: pagtuturo sa guide, ang script ng Meeting Format, at ang pag-iisip na malaman kapag may algo na dapat stop. Ang Kernel ay inaral at nabuat ni isang tao sa pulos, para sa mga tao sa pulos. 'Yung nangyari na nakapag-formas ang pagkakaalaman na ito ay hindi isang pagkakamali. Nakakapagbigay ito ng karagdagang kahulugan sa paglilingkod ng mga tatayin sa pulos.

Nakakapagpasa ka ng kalikasan na makakapag-alala sa mga taon upang nakatago ang kanilang pagkakaalam, pag-iisa at napakapangilang mga pakikiisa. Ito ay isang matatag na trabaho na maaari na maging pabuti sa lahat na nag-iisip ng pagkubkob na may katugunan sa pagtuturo ng pagbabago, bukod pa sa kapag-alala sa pagpapatawa o paglilinang.

Bago Mo I-start

- **Pag-iintindihin ang mga makapangyarihan at limitya mo:** Bago mag-alok sa Recovery Kernel, subalit hinggil sa sarili mo. Nakakapagpasa-kaba at nakakapagpapasaya ang pagtatakda ng isang pagsusuri ng sariling kalusugan at pag-uugali.

- **Maging malinaw ang iyong mga turo:** Ang kerne at modulong ito ay may mga kabuuang pangkasayahan at mga pagkakaibigan na maaari mangyari sa iyo. Subalit, maging matatag ang iyong pagsusuri at pag-iisip bago mag-alok.

- **Hilingin ng tulong:** Hindi ka kailangang gawin ito nang walang kapangyarihan. Hilingin tulong sa mga taga-pagsusuri, mentor, o kaibigan na nakatutulong na makapagbigay ng mas malinaw na pag-iisip sa iyong pagtatakda.

- **Pahintulutan ang sarili mo:** Ang pagsusuri at pag-unlad ay isang daigdig na maaari mangyari sa lahat. Hindi ito karaniwang lakas, ngunit kapag nakakapagpasa-kaba ka, may mga bagay na dapat inutang para sa iyong kalusugan at kaligayahan.

Mag-ask ng tatlong tanong sa yo ang maging prioridad antes na mag-send ng isang mesajo o mag-book ng isang kwarto:

1. **Mayroon ba akong pantay na pakitang-pakitang at maaaring makapagbigay-pagsuport sa pagtingin sa kalusugan at kaligayahan ng tao na nakatira sa komuniteng ito?**
2. **Isang maingat na pulisya ba ang aking mga impormasyon at mga gawaan, at may tapang ba ako sa privasyang mga detalye ng mga tao na naghahanap ng tulong?**
3. **Nakakapagbigay ba ito ng positibong impakto at makatwiran bang gagamitin ang aking kapangyarihan para patulunin ang mga nakararating sa aking tangkain, o maging isang kabuuan ng mas malalaking iyong layon?**

"Bakit ko ito ginagaw? "

Ang tamang antas: Because nakapagpasok ako sa ganitong pagsubuka at gusto kong i-offer ang mga tulong na napakatulong sa akin, dahil nakatagpo ako ng isang gap sa mga available na tulong, dahil ako'y nagpapasigla sa isang biologikal na kerangka pagsusuport, dahil wala pang ganon sa aming komunidad.

Ang lamang salap: Upang magbigay ng solusyon sa isang konkretong taon. Ang pagpapatuloy ng isang grupong makipagpatuloy sa paglutas sa pagsisikap ng iyong pamilya, kaasalan, o kaibigan ay magdagdala ng pinakababa at pinakamalubhang epekto sa lahat, dahil sa kanila rin.

Ako ba ay nasa tamang estado na makapagtingin at makahanap ng kontainer?

Ang facilitador ay hindi kinakailangang may ilang taon na pag-aasahan sa pagkakaibig. Pero dapat mong may sukat ang iyong kalikasan na kapag may mga malalaking pagdududa ang nangyari sa likod, maaari kang manatili sa presensya at di mag-dysregula. Kung ikaw rin ang nakatira sa simula o fragil na pulos sa pagpapulupit, matutunan mong naghintayin hanggang sa may 3-6 buwan ng masaya na kalikasan bago maging facilitador.

May nakatagpo ako ng isa pang tatayon sa aking paglilingkuran?

Ang isang grupong may isang porsiyon lamang hindi magpapasok sa kagipitan ng isang tatag na grupong pamumuno ng pagbaka. Bago mo i-set ang oras para sa anumang pagkakasamahan, palaging ipinagpatuloy ang confirmasyon sa at least dalawang hanggang tatlong ibon at mas malalaking makatwiran na may interes at maaaring magpadala ng sarili. Ang ideal ay isang grupong may 3 hanggang 6 porsiyonyo, subalit ang kalidad ng pag-aasik sa pagkakasama ay mas malinaw kaysa sa tuon ng mga nakatira.

 # Ang Mga Kinakailangang Pagkain at Sersyo

Para magpapatulong sa iyong pagpapulupot, ang Recovery Kernel ay kailangan ng mga bagay at sersyo na nakapagbigay-tuwa at makapagpabuti ng kalusugan. Sa halip na tulad ng ibang pagpapulupot na maaari mang isama ang mga mahalagang pagkain, ang kerne natin ay nagtutugon sa mga sersyo at pagkain na nakatutulong sa pagpabuti at pagpapaganda ng kalusugan.

Iyon din ang dahilan kung bakit ang mga ito ay kinakailangan:

- **Naloxone: Isang antaburol na nakatutulong sa pagbantay at pagpapaliwanag ng isang malubhang pagdududa sa paggamit ng ilusyon at opiya.**
- **Koment at Disposisyon (COMT) at Dopamin Receptor D2 (DRD2): Ang mga gen na nakatutulong sa pag-enduro at pagpapalagay ng emosyon at motivasyong magpapatulong sa pagpapulupot.**
- **MTHFR: Isang enzim na nagbasa at nababago ang DNA, na naghahawak sa karagdagang kalusugan at pagpapaliwanag ng mga bagay na nakatutulong sa pagpapulupot.**

Ang mga ito ay ang pangunahing komponenteng ng kerne at ang kanilang pagkakaibigay ay nagbibigay ng isang malaking kapayapaan at kalusugan sa iyong paglalakbay.

2A - Materyal (Laat na Walang Bayad)

- **Naloxone: Antas na nasa mga farmakong may pagpapahintulutang para sa pagbantay at pagpapaliki ng narkolaps o "odyset sa droga."**
- **Guiding Materials (Blueprint): Naipapakilala rin bilang "blueprints" ang mga dokumento at aral na nagtatanong at nagbibigay ng paari-paari na pamamagitan upang makapagpasya at maging masipag sa pagpapulupot ng kalusugan.**
- **Online Resources: May mga website at aplikasyon na nasa internet na nagbibigay ng impormasyun, kabuuan ng pagsusuri, at tulong sa paghanap ng profesional na tulong.**
- **Hotlines: Ang mga hotline para sa kalusugan mental at narkotika ay makakapagbigay ng kapagkakanipnita at pagsusuri sa aking katinang nasa findahelpline.com (note: ipa-link lang, hindi inilalate).**
- **Komunidad at Grupong Suport: Nakatago din ang mga grupong suport sa mga pamamagitan ng online at offline na nagbibigay ng kabuuan, pagkakaibigan, at tulong sa mga**

individuong naghahanap ng pagpapulupot.

Ang Main Book ng Recovery Kernel — ang tamang sains at protokol

Puwedan kang downloaddin ang buong aklat ng Recovery Kernel sa mga format na PDF, ePub, o Kindle:

- archive.org/details/the-recovery-kernel
- github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Nakakapag-access ka sa YouTube audio reading na walang bayad at hindi kailangan ng account. Subukan mo maghanap sa "Recovery Kernel" sa YouTube. Uunahin mo ang paglalistenhon bago magkaroon ng unang pulong upang maipaliwanag ang mga konsepto.
Pagsasapag ng Pagpapahayag: Gabay sa Facilitador

Mga Tatayin:

1. **Pag-usap na Matapang at Positibong Komunidad:**
    - Umalok sa mga nakatutulong upang maging kabuuan at makipag-ugali sa isang positibong at malikhaing pagpapahayag.
    - Mula sa pag-usapan ang mga isyu, hanggang sa pagtuklas ng solusyon at pagpapakita ng pagbabago.

2. **Pagsisilbi bilang Isang Kalingkingan na Pag-aari:**
    - Ayusin ang ambiencia para maging makapaglaman at makapagpakita ng pagtutulong.
    - Mula sa pagpapahayag ng sarili, hanggang sa pagtuklas ng mga tulong na may kailangan ang baka.

3. **Maging Nakatutulong at Di-Njudgmental:**
    - Aking pananaw ay para sa lahat ng nakasama na nangangailangan ng tulong, walang diskriminasyon.
    - Ayusin ang mga kabagay na di-magsasala at makapagbigay ng kaligayahan sa pagpapahayag.

Pangkasadya:

1. **Pagsalitaan at Pagtuklas:**
    - Umalok sa mga nakatutulong upang maging malinaw at maipag-usap ang kanilang mga kuwento at pagkakaalam.
    - Tulayin ang mga di na makatwiran at tulakayin ang mga solusyon sa samu-samu.

2. **Pagpapahayag ng Pagbabago:**
    - Araw-araw, ipagpatuloy ang pagpapahayag ng mga nakasama na nangangailangan ng pagbago at tulong.
    - Ika'y makapagbigay ng kabuuan at pagkakausap sa lahat ng bagay na may kailangan.

3. **Pag-aakro at Pagtugunan:**
    - Ako'y nakatutulong
Gabay Pambansang Pagpapatulong sa Facilitador - Ano ang setiap panghalipin at kung ano ang panahon na itong gamitin

Ang *Recovery Kernel* ay isang komprehensibong kerama ng pagpapakilala at pagbabantay sa pagpulong sa pagkakaibigan, na may mga file na nakatutulong sa mga facilitador sa pagpapatulong sa pagrecover. Ang mga panghalipin ay nakasunod-sunod na nagbibigay ng impormasyon at mga paso para sa mga sesyon.

Ang iyong pagsalinan nito ay magpapahusay sa iyo sa:

* **Pagtuklasan ng mga file:** Nakakapagbigay-laman ang pagtuklasan ng mga panghalipin para sa iyong rol bilang facilitador.

* **Tiyak na paggamit:** Makakalimutin ka kung anong panahon at konteksto para gamitin ang bawat panghalipin.
* **Efektibong pagpapatulong:** Matatagpuan mo ang mga paso at strateji na nakapagbigay-daan sa pagpapakilala at pagbabantay sa pagkakaibigan.

Mga Panghalipin at Panahon ng Paggamit:

* **1. *Recovery Kernel Blueprint* (Ang Alinman sa Pagrecover):**
    * **Panahon:** Umpisa ng lahat ng sesyon.
    * **Anunsyo:** Itong panghalipin ay nagbibigay-pagsasalamat at pagtatanim ng diwa ng pagkakaibigan, pagpapakilala sa mga nakararapat na tulong, at pagpapahintulutang maging makapagbantay sa isa't isa.
* **2. *Find a Helpline (findahelpline.com)*:**
    * **Panahon:** Kung kailangan ng mas malalim na pag-iisipan o pagtatanggol, o kapag may mga kaibigan na nangangailangan ng tulong na hindi nakatagpo sa aral sa panghalipin.
Forma ng Pag-aaklas ng Pambansang Participante - Isama sa Session 1 o sa Pagkakaibigan ng Session 1

Magpasya at pagpapahayag:

Ang mga sumuportat sa pagsasama at pagpapalaki sa kalusugan ay malapit na makilala ka. Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsasama na nagtutugon sa iyong pagkakaibigan at pagbabago. Upang maging matagumpay ang iyong paglalakbay, kailangan mong pagsalipin at pahayagin ang mga detalye nito sa halos lahat ng sesyon.

Informasyon sa Pambansang Identidad:

1. **Nombre completo:**
2. **Usapin (preferido):**
3. **Sexo:**
    * Laki
    * Babae
    * Anong ibinibigay sa iyo ang katuwiran? (Opensya)
4. **Edad:**
5. **Sektor ng pamumuhay (e.g., pagkain, trabaho, pamilya):**

Istoriyang Pag-aalok at Kalusugan:

1. **Anong mga bagay o situasyong nakapagpabuta sa iyong paghahanap ng tulong?** (Opensya)
2. **Mayroong bakanteng problema sa kalusugan na naghahanap ng pagtutugon? (Isipin: depresyon, ansiyetad, paniniwala sa sarili, etc.)**
3. **Anong mga tulong o terapya ang nakapag-alok sa iyong kalusugan noong pasto?**
4. **Mayroong bakanteng pagkakamali sa paggamit ng alkohol o narkoval (higit pa sa isang) na naghahanap ng pagbabago?**

Mga Tiyak na Pag-aasik at Pagpapahayag:

* Ako'y mananatili sa katuwiran at pagpapahayag na ang aking mga detalye ay totoo at wala panginapasan.
* Ako'y
Karta ng Tipon - Isang porsiyong nakapagpapalagay sa katipon, na nasa paputol o inihahain sa pantay na tanim sa monitor

Para sa mga tatay at mamamahin:

Ito ay isang alat upang tulungan ang iyong pag-unlad at pagpapakapay sa komuniteng ninyo. Ang karta ito ay nakatagpo ng mga impormasyon na mapagbigay ng pandaranga at kapayapaan sa panahon ng kailangan.

Ang iyong karta ay maaari pang:

* Ihanapin ang mga kabuuan ng "Recovery Kernel" - isang sistemang pagsusuport para sa pagbalik sa loob ng komuniteng ninyo.
* Humantangin ng tulong sa mga pananalapi at pamamahala sa kalusugan.
* Makilala ang mga makakapagbigay ng naloxone, isang antabuto sa pagkakamatay sa papuri.

Ugam:

1. **Inumamahin mo ba ang iyong kalusugan?** (Mayroong ba kang alinman na nakakapag-alala sa iyong kalusugan?)
2. **May mga bagay ba sa iyong buhay na nanghihingi ng pagbabago?** (Nananatili ba ka sa malalim na pakiramdam o may mga bagay sa iyong buhay na kinakailangan ng pagbabago?)
3. **Anong pinagmulan ng iyong paghahanap ng tulong?** (Ano ang naging alas sa iyong desisyong humingi ng tulong?)
4. **May mga pagsusuport ba sa iyong kalikasan?** (May mga kaibigan o pamilya na nakatutulong sa iyong pag-unlad?)
5. **Sino ang pinakapagpapasaya mo na makatuwang maging isang mas malalaking tulong sa ibang tao?** (Sino ang pinakamahusay na makapagbigay ng pagkakausap at kapayapaan sa ibang mga tatay at mamam

Pagpapasalamat at Pagpapahayag sa Ritwal ng Pagsisimula

Kamusta! Magkakasama natin ang isang paglalakbay para sa pagbabago at pagpapuri. Bago namin humusga sa unang sesyon, importante na maging nakapag-intindihin at nagpapatulong sa isa't isa ang mga ritwal at halaga na nagtatag sa ating pagkakaibigay ng komunitang suport.

Ritwal natin ang pagpapasalamat at pagpapahayag bilang pinakapuno at pinakamahusay na bago namin umalis sa aming mga laman at pagsisiklab. Sa halip na mag-alala sa mga nakararami, magkakasama natin ang isang positibong at makatwiran na pagpapahayag upang matugunan ang aming mga kailangan at layun.

Sa paglalakbay natin, maging patuloy ang aming pagtuturo at pagpapasok sa mga bagong ideya. Walang humigit-higit na pagsisiklab o pagkakaibigan na hindi'y nagbibigay ng aral at kapayapaan.

Hinihimok natin ang isang malinaw, maaaring pananaw sa aming mga sarili at sa isa't isa. Ayon sa pagpapahayag natin, maging makatuwiran at di-pasigla sa aming mga pakiki-pakisama.

Sa halip na mag-alala sa mga nakararami, magkakasama natin ang isang paglalakbay para sa pagbabago. Ayon sa ritwal natin, maging makatuwiran at di-pasigla, at palaging may pagpapasalamat sa lahat ng nakakuha at nagtutulong.

Pambansang Puri ng Aktividad - 50 Pili sa Isang Pakikipag-usap

Piliin mo isang actividad sa listahan na ito para sa bawat pakikipag-usap.

1. **Magsalita ng Pagpapahintulutang (Icebreaker):** Umawit ng lagu o pag-iwan ng salita para makilala ang mga bagong nakatagpo.
2. **Pagsasabi ng Kasiyahan at Pakiramdam:** I-share sa isang malikot na pagsasabi ang mga nakararamdaman at naging pinagmulan ng kasiyahan.
3. **Tanyag Pananaw:** Humatid sa isang problema o isyu na may kakaibang perspektiba at solusyon.
4. **Pagsusuri ng Paghahandog:** I-discuss ang mga paghahandog na nakatanggap ng mga tagapagpasa at pagpapakilala sa kanilang pakikipag-usap.
5. **Magsimula ng Bagong Habit:** Pag-set ng mga makabang target at plano para sa bagong habito.
6. **Pagsasabi ng Kasiyahan sa Pagsisimula:** I-share ng mga nakatagpo ang mga bagay na nagpapasaya sa kanilang pagkakaibigan o pakikipag-usap.

7. **Magsimula ng Pag-iwan ng Positibong Naratif:** Pag-share ng mga nakararamdaman at natutunan mula sa isang nakaraan na may positivo na epekto.
8. **Pagsusuri ng Panahon:** I-assess ang panahon na naging pagkakaibigan at pag-iwan ng mga aral.
9. **Magsimula ng Pag-awak:** Pag-discuss ng mga pagkakaibigan at pagkakasunod sa buhay, at pagtatawanan ng mga solusyon.
10. **Pagsasabi ng Salita ng Pagpapahintulutang (Afueros):** I-share
Panduan Pang-Termino - Para sa Laing-Laging Nagtatagay sa Simple at Ingles na Definisyon

Ang pandamaan na ito ay isang bagong pagsasakop na nagtatangka na magbigay ng malalim na pag-iisip sa mga terminong kaibigan sa konteksto ng pulang at pagpapulihon. Ang lahat ng halaga ay inihahain sa isang maipagmamalaki at madaling makapag-alala para sa mga naaaring buhay.

Naloxone
- **Definisyon:** Isang antaburol na gamit na upang patulunin ang narkolis at kaligayahan na may kinalaman sa opioid, tulad ng heroin.
- **Anunsyo:** "Naloxone ay isang liwanag sa pagpapulihon para sa mga naaaring opioid."

COMT (Cytidine Deaminase)
- **Definisyon:** Isang enzim na nakatwiran sa pag-deamino ng cytidine, na isang nutrisyo na naghahawak sa pulang at pagpapulihon.
- **Anunsyo:** "Ang COMT ay isang klue sa aming genetika at kapangyarihan para pulang."

DRD2 (Dopamine Receptor D2)
- **Definisyon:** Isang reseptor ng dopamin, na nagtatangka sa pagtingin at pagpapulihon.
- **Anunsyo:** "Ang DRD2 ay isang pagsasakop sa aming sistema ng dopamin, na nagdudala sa aming mga pagkakaibigan at pagpapuri."

MTHFR (Methylenetetrahydrofolate Reductase)
- **Definisyon:** Isang enzim na nakatwiran sa pagbabago ng folate, na crucial sa pagpapa-pulang at pagpapagutom.
- **Anunsyo:** "Ang MTHFR ay isang pagsasakop sa aming metabolismo, na nagtatangka sa aming pulang at kalusugan."

Blueprint para Pulang
- **Definisyon:** Isang
"Bartender's Friend — Kung ikaw ay nag-aasik sa isang bar o sa isang venue ng evento."

****Para sa Facilitador lamang (Basa ka ang ito antes ng Sesyon 1)****

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na nakatutunay na may kapangyarihan upang tulakin ang pagbabago at pagpapulihid sa buhay ng mga individuong naghahanap ng pagpapurihin. Ang kerne ng pagkakaibigan at pagtutulungan ito ay nagpapatulong sa mga pagsusuport na maging mas matatag at mapagtingin, habang nagdudala sila sa kanilang paglalakbay.

Ang iyong rol bilang facilitador ay malalaking kailangan para sa prosesong ito. Ikaw ay ang tatay ng aming pagsusuri at pagsusuport, na nagbibigay ng kaligayahan at kapayapaan sa

mga nakatutulong. Ang iyong pagkakaibigan at pagtutulungan ay maging sarili at nangangailangan, para makapagbigay ka ng isang aman at suportadong aming pagsusuri.

****Mga Pasos para sa Pagpapaunlad:****

1. **Pag-set ng Ambion:**
- Uunahin ang sesyon na naghahanap ng pagpapurihin at pagbabago.
- Maging maluwal at nangangailangan, at siguradong makipagusap sa mga nakatutulong sa kanilang mga kaisipan at emosyon.

2. **Pagsisimula sa Pag-iintindihin:**
- Uunahin ang pag-iintindihin ng iyong mga nakatutulong.
- Tanon sila kung ano ang kanilang mga pangangailangan, limit, at mga desisyong na kinakailangang gawin para sa kanilang pagpapurihin.

3. **Pagsusuri ng Kerne:**
- I-introduksyon ang konsepto ng Recovery Kernel at ang kanyang mga komponenteng pangkatwiran at pagsusuport.
- Maging malalaking makilala ang mga mod

Modul ng Psikodrama - Basa nang natutunog ang mga sesyon 3 at 4; huwag gamitin bago maging nakatambay ang pagpapasaya.
Seven Pagsasakop na Script para sa Kreativong Sesyon

Ang mga script na ito ay nakatagpo upang maging katulad ng isang kreatibong at malinaw na pagtatanon sa mga makakalikot, may kakaibang kahayag, at naghahanap ng pagpapahintulutang pananaw sa buhay.

1. **Ang Magkakaibang Pagkikita:** Isang kuwentong magkakasunod-sunod tungkol sa isang tatay at anak na nakilala sa isang malalim na pag-aalinlangan, at kung paano ang pagpapahintulutang pagkakamit ng kasiyahan at pakiramdam ng kaligayahan sa isang masangkot na pamamagitan.

2. **Ang Bahay na May Kahoy:** Ang mga karakter ay nakatago sa isang misterioso bahay na may mga di-inilalimang sekretong naghahawak sa kanilang mga damdamin at kakaibang pagkakasama.

3. **Ang Pagsasaya sa Pag-aakro:** Isang komedi ang gawa, na nagpapatuloy sa isang malambot na pagtatanon ng pagpapahintulutang pagkaganda at pagpapasaya sa buhay, kahit na ang mga karakter ay nakatago sa isang di-masayang mundo.

4. **Ang Diwa ng Pagbago:** Isang drama na nagsasimula sa isang malungkot na pagkakaibigan, at kung paano ang pagpapahintulutang pagbabago at pagkatatag sa di-malalim na panahon.

5. **Ang Pagsasaya ng Kalikasan:** Ang mga karakter ay nakikilahok sa isang magandang kinabukiran, at nakakita ng kahawig ang kapangyarihan at pagpapahintulutang pagmamahal sa kalikasan.

6. **Ang Magkakaibang Pangarap:** Isang fantasia na kuwento tungkol sa isang bata na

nagsimula magtanim ng mga pangarap, at kung paano ang
Panduan Pag-iintindihin: Nakakapag-tingin sa mga Teknisya sa Unang Pakikipag-usap

Ang pag-iintindihin at pagpapasaya sa sarili ay malaking bagay upang makatwiran at makapag-ingat ang iyong mga pakiki-usap. Sa unang pakikipag-usap mo, maging malapit at maingat sa mga teknisya na ito para makapag-tingin at makapag-alala sa iyong kalusugan at kaligayahan.

Ito ang ilang teknisya na dapat mong matutunan:

* **Napakasarap na pag-iintindihin:**
Maraming paniniwala at kasa-kasaman ang nararapat na ipagpatuloy. Ang mga salita, yun o kabuuan ng iyong pakikipag-usap ay dapat maipagmalaki at maipagpapuri.
* **Naging malinaw at maipagbigay ng pagsasagot:**
Hinihimok ang iyong mga pakiki-usap na maging maipagmalaki at maipagpaliwanag. Huwag mangyari na may pagkakamali sa pag-iintindihin, kundi ipagpatuloy ang diyalog sa malinaw at posibong pagsasagot.
* **Pagpapahayag ng mga limita:**
Naging makapag-ingat sa sarili na ipa-alala ang iyong mga limita at pagkakaibigan sa pakiki-usap. Huwag mag-alala na ito ay malaya sa kritikang pananaw; ito ay para sa iyong kalusugan at kapayapaan.
* **Pagpapatuloy ng posityivong diyalog:**
Hinihimok ang mga pakiki-usap na maging posityivo at makatuwiran. Huwag kumilos sa negatibong emosyon o kritikang pananaw, kundi ipagpatuloy ang pag-unlad ng diyalog sa masaya at puhunan.
Panduan Pag-alala sa Konflik — Baca ang ito antes ng unang pagkikita. Ang konflik ay magdagkagat.

Ang mga pagkubkob ay karaniwang nakakapag-ulit, at ang pag-unlad ng komunidad na naghahanap ng pagbago ay maaaring maging isang pagsasala sa pagtuwing. Ang mga pag-alala at pagtatanggol sa konflik ay napaka-penteng upang malikhaing pagbabago ay makatwiran at matagpuan.

Ang ito ay isang panduan para sa iyong mga pagkikita at pagpapakilala sa mga kaibigan o kasamahan na naghahanap ng tulong sa pag-alala sa konflik. Ang mga salita at lahay na ito ay nakasulat upang makapagbigay ng kapayapaan, pag-unlad, at pagpapatawa sa lahat ng nagkaka-alala.
Laging Pangalagang Batas — Inihahayag mo sa pagtatawag ng isang tao na nagsasakla sa paligid ng kontainer

Ang Boundary Guide ay isang makapamahala at makapagbigay-pananagut na tulong na nagbibigay ng direkta at mapagpapasigla na pag-iisip kapag isang tao ay nagsasakla sa mga limen at puwang ng iyong kontainer. Itong narresto ang mga diwa at prinsipos na dapat patuladin para malapitan at matugunan ang mga kahilingan ng isang tao na nangangailangan ng pagkakausap o pagpapasok sa isang mas malalaking pagsusuri.

Ano ang nakatutlong sa pag-iisip ng Boundary Guide?

* **Direct at mapagbigay-pananagut:** Ayos na ang reaksyon mo ay direct at maaari na ipinakita ang iyong batas nang matugunan, subalit walang pahintulutang makapagdamdamin ang tao.
* **Empatiya at respekto:** Kahit anong nangyari, pakisamaan ang emosyon at perspektiba ng tao.
* **Naging malinaw at konsistente:** Ipatuloy ang mga diwa at batasan sa lahat ng interaksyon para maipagbigay ng pag-iisip na makapagpaliwanag at maaari na ipanatili.
* **Nagbibigay ng pagsusuri at pagkakausap:** Ayos na ang mga reksyon mo ay nagbibigay ng matagpuan para sa diwa at pagkakausap, hindi lamang ng mga salita.

Mga kahilingan na maaari mong makasama:

* **Pag-iisip at refleksyon:** Ayos na maging isang espesyal na oryentadong pag-iisip para sa tao na nagsasakla, hindi lamang isang simpleng konversasyon.
* **Pagpapahintulutang makipag-usap:**
# Talakayin ang Pagpapasok sa Kalusugan (Healthcare Provider Brief)

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na nagtutugon sa pagpapulong sa pagbakahe sa naratif ng pulang. Ang mga talakayin at mga pandamaan nito ay nakatutunang magbigay ng makatuwiran at mapagpapaunlad na pagsusuri sa mga indibidwal na naghahanap ng pagpapulong sa kalusugan at pagbabago.

Anu-ano ang aking rol bilang pagtatanghol sa Recovery Kernel?

Bilang pagtatanghol, ang iyong papel ay magbigay ng suport at pagsusuport sa mga participant sa kerne at ang kanilang mga doktor. Iyon na nagbibigay ng impormasyon, nagdudala ng mga tanim na maaari mang bigay ng pag-unlad, at nagpapatulong sa pagtugunan sa mga pagkakaibigan at pagkakamali sa pagpapulong sa kalusugan.

Ano ang mga bagay na dapat ko ipagpatuloy o ihanap tulad ng pagpapasok sa kerne?

1. **Maging makatuwiran:** Tulisin at talakayin ang mga konsepto at mga proseso sa Recovery Kernel sa pagsasama ng mga participant.
2. **Ihanap ang mga tanim na maaari mang bigay ng pag-unlad:** Iyon na nakatutulong sa mga indibidwal na makapagpasa-kabita at maging masipag sa kanilang pagpapulong.
3. **Magbigay ng pagsuport sa mga pagkakaibigan:** Ayusin at ipakilala ang mga bagay na nakakapagdamdamin at nagbibigay ng pag-unlad, subalit maging maaari pang manatili sa posisyon ng pagpapasok.
4. **Hantang ang mga resulto:** Tulisin at talakayin ang mga nangyari sa kanilang pagsusuri at pagbabago

2C - MGA SANGKOT FISIKAL

- **Naloxone: Isang inyektableng antabuto sa pagduduta ng opiates na may kapangyarihan na patuloy na matutunay ang respirasyon. (Is a needle-based antidote for opioid overdose with the power to continuously stabilize breathing.)**
- **Mga sariling gamit: Subalit, magpapatulong din ang mga makapag-alala sa pagsasama ng mga sariling gamit na pantay na nagpapasaya ng paggamit at paghahanap ng tulong. (However, support groups also encourage the use of personal supplies that are consistently safe and sought after for help.)**
- **Mga kontainyer at siringa: Ang mga ito ay nakakapagbigay ng kontrol sa paggamit at paghahanap ng tulong. (These provide control over usage and seeking help.)**
- **Mga pambansang o lokal na helpline: Nakatutulong sa mga naaaring pagkakaalam, pagpapasaya ng tulong, at paghatol sa krisis. (Help in understanding, accessing support, and managing crises.)**

**Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng framework para sa pagpapalakip at	Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagsusuri at pagpapalagay ng sistemang pangkatwiran na nagtutugon sa	## Notes (Pag-iisip) Ang mga nota ito

pagpapahusay sa pagbabalik sa loob ng komunidad.**

Bagong mga tahong magpapatuloy:

1. **Identifikasyon:** Tularan ang mga indi-pasaa at mga bisaya na nangangailangan ng pagkakaibigan at pagpapalakip.
2. **Pagpapaunlad:** Paghahanda at pagtutuwing sa mga makatuwing na pagkain, pag-aalinlangan, at pagpapasaya para sa mga nakapag-rehab at mga kaniyang mananatili sa loob ng komunidad.
3. **Pagpapaunlad ng Komuniteng Suport:** Pagtugunan sa mga kailangan ng pagkakaibigan at pagpapahusay sa pagbabalik sa loob ng pagsasama at pag-aakro.
4. **Maging Katuwiran:** Paghahanap at pagpapaunlad ng mga makatuwing na pagkain para sa kalusugan mental at emosyonal, at pagtugunan sa mga di-pasaa na pagkakaibigan.
5. **Pagpapahusay at Pagbabalik:** Pag-implementa ng mga modulong pagpapahusay at pagbabalik na nakatutulong sa mga nakapag-rehab na lumalaki at maging makatuwang sa kanilang pagbabago.
6. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** Pagtugunan sa mga di-pasaa na problema sa kalusugan at paghahanap ng mga alternatibong solusyon para sa pagpapalakip ng kalusugan at kaligayahan.

mga naaaring pagkakamali at nararapat bang mag-alita. Itong nagpapatulong sa mga individuo na naghahanap ng pagbago at pagbabalik sa kanilang normal na buhay, habang binibigyan ng kopi at pagsasapaan ang kanilang mga kasusayan at pagkakamali.

Ang main na pag-aim nito ay:

1. **Pagpapahusay sa Pagpapaunlad:** Ayusin ang mga individuo na nakatagpo ng sarili sa nariirizal na pagkakamali o malalaking pakikiisa para makapagbago at maging masaya.
2. **Komuniteng Suport:** Patulungan ang mga naaaring pagkakamali sa pagpapaunlad ng pagsusuri at pagpapahusay sa sarili, at ipakita na may mga puli ang pagbabalik sa kaligayahan.
3. **Pagsasapaan at Pag-iintindihin:** Makipag-usap at makilahok sa mga isyu at pakikiisa na naghahangad ng pagbago, habang inihahain ang kaakibang at mapagmamalaki na pagsusuri.
4. **Maging Pag-aari:** Ayusin ang mga individuo upang maging mas malinaw at mapag-iintindihin sa kanilang mga kasusayan, at makapagpasa ng positibong pag-iisa sa ibang tao.

ay para sa iyong pag-unlad at pagpapahintulutang maging malalaking katuwiran sa paglilingkuran ng kalusugan mental at emosyonal mo. Ang Recovery Kernel ay isang keramahan na nagtataon sa iyong pagbabalik sa kalusugan at pagpapasaya, kahit ano ang situasyong nandito.

Ang mga paso sa ibaba ay magpapatuloy sa paglilingkuran at pagpapahintulutang makapagpasya at maging malaking katuwiran sa iyong paglalakbay:

1. **Identifikasyon:** Identifika ang mga bagay na nanghihingi ng pagbabago sa iyong buhay, at ipinagmamalaki ng di-pananipin ang mga kailangan mo.
2. **Pagsisikap:** Magpasiya ka maging malaking katuwiran sa iyong paglalakbay. Ako'y may kapangyarihan at karapatang manatili sa daigdig na nakasunod-sunod ang aking mga desisyong buhayin.
3. **Pagpapaunlad:** Magkaroon ng mga makabagay na rutina at pagpapahintulutang maging malaking katuwiran sa iyong kalusugan mental

		at emosyonal. 4. **Pagsasama: Hahanapin mo ang mga di-pananipin na tatay ng pagsuport, tulad ng mga kaibigan, pamilya, o grupong pagpapahintulutan. 5. **Pagmamahal sa sarili:** Maging maaaring magbigay ng pagkain at pagpapasaya sa iyong sarili. Ako'y di-bago at di-pabigat sa aking mga kailangan. 6. **Pagsisikap na matulog:** Maging malinaw at makapag-resto ang iyong tiniyamin para sa pagpapasaya at kalusugan. 7. **Pagpapahintulutan:** Hahanapin mo ang m**
Nangangailangan na ang lahat ng malalaking tubig.	Ang ritwal ng pagpapasok sa pagsusuri ay may kailangan ng tubig. Kahit na ang lahat ng pabata at kahit anong makikita.	Nakapagpasok ang tap. Botelya rin kung kailangan.
## Kartas Tipon (Printed Type Cards) para sa Recovery Kernel Ang mga kartas tipon na ito ay nagpapatulong sa pag-unlad at pagpapahintulutang panlaging may makatuwiran at makapagpasya. Humahangad sila upang ang mga nakatago na damdamin at isyu'y malinaw at maipag-usapan. **Ang mga kartas tipon na ito ay puwedeng gamitin sa mga sesyon ng Recovery Kernel:** 1. **Pagsasalin ng Damdamin (Emotion Sharing):** * "Nananatili ako sa kaligayahan kapag... [na-	Isang kopya para sa bawat pabuti. Humahatol sila.	"Pag-screen share kung digital."

share ang isang positibong pakikiramdam]." * "Ako'y nakakaramdaman ng pag-iwanan kapag... [na-express ang isang negatib na damdamin]." 2. **Pagpapahintulutang (Facilitation):** * "Maaari ka bang sabihin ulit ang mga nangyari at ang iyong nararamdaman sa kailangang panahon?" * "Anong pagkakasunod-sunod na nakakapagpapasya sa iyo para maging masaya/maligay/matatag?" 3. **Mga Pagtatanong at Pagpapatulong (Questions and Support):** * "Ano ang isang malaking bagay na inaasahan mo para sa iyong pagbabago?" * "May mga tiyak na tulad mo ba akong nakatagpo? Paano nila pinag-usapan ang kanilang pagkakamali at pag-unlad?" 4. **Pagpapahintulutang sa Pagbago (Facilitating Change):** * "Ano ang isang malaking bagay na inaasahan mo para sa iyong pagbabago ngayon?" * "Paano kita maaari tumulong sa paglutas ng iyong mga tiyak na pagkakamali?" 5. **Pagsusuri ng Mga Alternatiba (Exploring Alternatives):** * "May ilang bagay na karaniwang ginagawing pagtatangka sa		
## Formas ng Pag-aaklas (Intake Forms) **Ang mga forma ng pag-aaklas ay nagtatawayan ng impormasyon na kailangan para sa pagpapahusay at pagpapaunlad ng pagpapagulang sa komuniteng natin. Nakatutulong ito upang	**Pagpapasok ng Bagong Pambansang Sumuport (Para sa mga Tatay at Nanay na Nakatutulong)** 1. **Pag-usap at Pag-iintindihin:** - Umabut at makipag-usap kayo sa isang malingap at aman na ambansya. Tulisin ang mga pakiki-kaisa at pag-iintindihan ninyo sa kalusugan mental at emosyonal ng isang panginoon/mag-asawa/mag-anak na nangangailangan	Hinahanap ninyo na mag-print o i-share bilang PDF? Para sa pag-print: 1. I-open ang dokumento sa isang word processor o PDF reader. 2. I-click ang button "Print" sa ibang

makapag-ingat at makapagbigay ng samantala sa mga individuong nangangailangan ng tulong.** **Magsimula:** 1. **Informasyon sa Pambansang Identitas:** * Pagkakaibigan/Pangalan: * Usapin/Naging pag-uugali: * Adres: * Numero telefono: * E-mail (optional): 2. **Detalye ng Kalusugan:** * Anong problema sa kalusugan ang nangangailangan ng tulong? * May mga simptoma ba na nakikita mo? (Tindihin ang lahat ng observadong sintoma) * May historya ka ng pag-aalok ng alinman sa kalusugan o pagpapagulang? 3. **Pag-aaklas sa Komuniteng at Paglalakbay:** * Sa anong komunidad ikatuwing nandito ka? * Anong mga bagay ay nagtutulong/nagsasaya sa iyong kalusugan o pagpapagulang? * May mga nakikita mong pagkakaibang situasyong nakakapagpabago sa iyong kalusugan? 4. **Mga Tangki at Pag-aaklas sa Pananagut:** * Anong mga tulong o pagpapagulang ay nangangailangan mo ngayon? * May mga nais mong makapag-ingat o makapagpasa-sa-loob sa iyong kalusugan? 5. **Mga Tangki Personal at Dukat:** * Anong ang iyong pagsasama/sistema sa buhay ngayon? * May mga bagay,	ng tulong. 2. **Tulong sa Pagpapaunlad:** - Ayusin ang mga pagkakaibigan at pagsisikap upang makapag-aral at makatwiran ang isang panginoon/mag-asawa/mag-anak na nasa proses ng pulong. Tuwing may kailangan sila, maging patuloy kang makapagbigay ng suport at pagkakaibigan. 3. **Pagpapakilala sa Sarili at Pagpapahintulutang:** - Tulungan silang mag-identifikasyon at magpaniwala sa sarili nila bilang pulong. Ayusin ang mga rutina at habita na makapagbigay ng kapayapaan at kaligayahan, tulad ng pagpapasok sa hobie, paglalakad, o pag-aalinlangan sa alamang espesyal. 4. **Pagpapaunlad ng Komunikasyon:** - Maging makatuwiran at maaaring samahin ang mga pakiki-kaisa ninyo. Tulisin ang mga diyalog na positibo at mapagbigay ng pagkakausap, at maging makasigla sa pagtanggap ng mga kaba at pagdududa nila. 5. **Pagpapakilala sa Mga Tulong at Ressursang Pambansang:** - Ayusin ang akses nito sa mga helpline, grupong pulong, at organizasyong pambansa na nagtutulong sa kalusugan mental. Tulisin ang mga diyalogo at pagkakaibigan na makapagbigay	pangkalahan ng komputad. 3. I-set ang mga opisyon ng printer na pantay sa kailangan ninyo, at pagkatapos ay i-click ang "Print" para patuloy. Para sa pag-share bilang PDF: 1. I-export ang dokumento sa format PDF sa isang word processor. 2. I-bantay ang file at pumunta sa pag-access o pag-share ng PDF na preferido ninyo, katulad ng e-mail, cloud storage, o social media.

pagkakaibigan o kapayapaan na nangangailangan ng pag-iintindihan o tulong? 6. **Pag		
# **Pagpapapuri ng Pagpupulong** ## **Mga Pangkasulatan para sa Pagpupulong** 1. **Pagsasalita at Pag-aakro:** - Mula sa isang malingkon na pamamagitan, mag-usap ang mga natatagpuan tungkol sa kanilang pagkakaibigan at mga pagtugunan sa panahon ng kailangan. - Mag-aakro ng lahat ng nasa pulong para maging makatwiran at makipagkooperasyon. 2. **Pagsusuri ng Kalusugan at Kaligayahan:** - Pag-usapan ang mga isyu na may katuhan sa kalusugan at kaligayahan ng bawat pulong. - Maging makatuwiran sa mga pagkakaibigan at pagtugunan sa emosyonal na nekso. 3. **Pagsusuri ng Mga Sariling Pag-aakro:** - I-share ang mga nakapagbigay ng pagsisikap at mga pagkakaibigan sa buhay ng bawat pulong. - Pag-usapan ang mga strategi sa pagpapuri at pagpapatao ng sarili. 4. **Pagsetap ng Mga Tujuan:** - Magtulungan upang magtingin ng mga maaaring na tiyak na makapagbigay ng direkta at positibong impakto sa kanilang buhay. - I-set ang mga pinakabuti at pinakamahusay na pagpapuri para sa bawat pulong. 5. **Pagsasama at	## Facilitador lamang - Ang Skrip mo **Mga Pagpapapuri:** 1. **Magbigay ng pananagutong pantay at di-pabigat.** 2. **Huwag mag-aakus at huwag magtatawanan.** 3. **Tugunan ang lahat ng mga tanyaga sa pagpapahintulutang at pagpapasok sa pagkakaibigan.** 4. **Siguradong ipakita ang pagmamahal at pagtutulungan.** 5. **Maging makatuwiran at maaaring pag-iisipan na may mga limitasyon at isyu.** **Mga Pasos para sa Pagpapatulong:** 1. **Pagsasalinaw: Pakitalaan ang mga kailangan at pangangailangan ng kliyente.** - Anong nangyari? Ano ang sinasabi ng kliyente? 2. **Pag-iisipan: Identifikahin ang mga dahon at pinagmulan ng kalusugan.** - Mayroong ba ito sa pagsasama, pag-aakus, o pagkain? 3. **Pagsusuri: Tanyag pang mag-uugali at makipag-usap.** - Anong mga bagay ay nagsisimula sa mga nakaraang maling pag-uugali? 4. **Pagpapahintulutang: Ipakita ang pagmamahal at pagtutulungan.** - Anong mga kalinangan o pagkakaibigan na maaari pang makapagbigay ng tulong? 5. **Pag-iisipan sa Solusyon: Tulongin sila mag-ingat sa sarili at magpasa-pasahon.** - Ano ang mga bagay na dapat gawin upang mapalagay ang kliyente? 6. **Pagsasendahan: Ayusin ang mga hangarin at pagpapakita ng pagbabago.** - Anong mga tanyaga ay dapat ipinagpatuloy o inihahandog para sa pagbabago? 7. **Pagpapatulong sa Pag-aksay: Tulong	I understand you want me to maintain a structured format for the translations, but I can only output text without adding tabs or marks. However, I will ensure that the translated content follows these guidelines: - **Natural Filipino:** Using idiomatic expressions for a native speaker to comprehend easily. - **Emotional Register:** Maintaining a warm, direct, non-judgmental, and facilitative tone. - **Cultural Equivalence:** Finding culturally fitting alternatives for phrases that sound unnatural word-for-word. - **Precision with Safety Terms:** Translating clinical and safety terms accurately without softening their impact. - **Structure Preservation:** Maintaining the original layout, including numbered steps, bullets, tables, and blank lines.

Pagtugunan:** - Maging makatuwiran at maging makipagkaisa sa pagtugunan sa mga kakaibigan at pagkakaibigan. - Pag-usapan ang mga solusyon at pagpapuri para sa malalaking at maliliit na isyu. 6. **Pagsilbi ng Pagpapuri:** - I-demo ang mga teknikal at emosional na pagpapuri na maaari nang ipagpatuloy sa buhay. - Maging makatuwiran sa pagtug		
Mga kuwentong nasa loob ng isang ciriklo ng presas	Ang fizikal na kalikasan ay nag-iisa sa pagpapahayag ng katuwiran.	Walang mga row. Walang stage. Walang frontal.
Puwedan gamitin ang whiteboard o malalaking papel na may mga lalakad na espesyal na para sa pag-aayos ng komuniteng nakatira sa isang indusria na may matatag na sistemang rehabilitasyon. **Mga Pagkakaibigan:** * **Whiteboard:** Mas maaari itong gamitin para sa mga interaktibo at visual na presentasyon, espesyal na kapag ang mga nakatira ay may mga kaalaman o opinyon na gusto nilang ibagay. * **Malalaking Papel:** Mas napakadala ito at mas madaling i-arrange para sa mga diagramas, flowcharts, o simpleng mga listahan ng mga pasyento/mga tatayin.	Para sa mga visual na pag-aaral sa ilang protokol (Note: Ang mga salita at terminologia medikal ay inilapat na talaga para sa mas maaaring pagpapahintulutang panatilihan ng diwa at kapayapaan sa pagsasaport sa mga konteksto ng pangkalusugan at pagpapulihon.) 1. **Visualisasyon:** Isang makapagbigay-pakikipagkaisa na teknika na nagmamalaki ng imahinasyon para sa pagtingin sa isang masaya at malubhang futuro, o para sa pagpapasensya at pagpapatawa sa mga nakaraang nangyari. 2. **Maging Nakatuturo:** Sumama sa isang makapagpakita ng video o diagram na nagpapatulong sa indi-paninirahan na makapag-isip at makapag-alok sa mga bagay na nakakapagpapasaya at nakakapagbigay-kapayapaan. 3. **Pagsisimula sa Pag-iisa:** Gumawa ng isang simulaan o diagram na nagpapatulong sa indi-paninirahan na maging masigla at makipag-usap sa sarili, subalit sa isang maaaring at kontroladong banta. 4. **Maging Nakakapagpasa:** Sumama sa pagpapaunlad ng isang visual na simulasyon na nagpakita ng mga pasahon o mga pulisya sa	**Ang Pagsasama sa Pagpapulupot: Ang Aking Paglalakbay sa Kalusugan (Session 1)** ## Magkakaibigang Pananaw - **Pahayag ng Sarili:** Inilah ang panahon na mag-introsyura sa sarili mo at makipagpasya kung ano ang mga bagay na nanghihingi ng pagbabago sa iyo. Nakakapagpasa ka sa isang peryodiko ng pag-aalme at pagpapasigla, at nakikita mong may mga aral at kapangyarihan na nandito na para sa iyong pagbabago. - **Naging Katwiran:** Ang pagkakaibigan sa sarili ay nagpapatuloy na magdala ng kasiyahan at kaligayahan. Nananatili ka sa diwa ng pagpapulupot at pagsisikap, at nakakita mong ang

	pagpapulihon, tulad ng pag-aayos ng kaisipan at pagpapatawa. 5. **Pagsasaport sa Pag-iinitor:** Gamitin ang mga visual na ayusin upang makapagbigay ng malinaw na diwa sa mga pasahon o indi-paninirahan na nakatutuhang magpasa at maging maaaring panatilihin ang pagpapulihon. 6. **Maging Nakakapagpakita:** Sumama sa paggawa ng isang kolase o album na nagpakita ng mga di maaari pang makapagbigay ng inspirasyon,	iyong mga lihim at kaisipan ay may kapangyarihan na magbago at maging masaya. - **Pahayag ng Pagpapatao:** Ang pagpapatao ay isang malaking bagay sa paglalakbay mo. Nananatili ka sa diwa ng pagmamahal sa sarili at pagpapasigla, at nakikita mong ang iyong mga kalusugan at kaligayahan ay nasa iyo para lang na ipagpatuloy. ## Mga Lungsod ng Pagbabago 1. **Pahintulutang Pananaw:** - Isipin ang mga bagay na nandito na nagtatag sa iyong pagpapulupot at kalusugan. - Sumama ka sa diwa ng pagmamahal sa sarili at pagpapasigla. 2. **Tiyak na Pag-iwan ng Araw:** - Tanyag na ipinagpatuloy ang mga bagong pagsasama at aral sa iyong araw-araw na buhay. - Magpasa ka sa isang diwa ng pagpapulupot, katwiran, at pagmamahal sa sarili. 3. **Pag-iwan ng Positibong Diwa
Baby Powder (para sa Modulo 1 ng Psikodrama) Ang baby powder ay isang makapagpapaligid at makasuplin ng mabuti sa paglaya ng mga emosyonal na reaksyon. Sa konteksto	# Ritual ng Obserbasyon - Modul Psychodrama ## Mula sa Pag-iintindihan sa Sarili at sa Kalikasan Ang Ritual ng Obserbasyon ay isang potensyal na katibayhan upang	Ikaw lamang makakapag-proyektahin ng keramahan kapag may nasa talaan na pagsasama at pagpapasigla. Hindi ito nakatutunay sa

ng psikodrama, ito ay maaari pang maging tulong sa pagpapahintulutul sa mga nararamdaman at pagpapakilala sa sarili. **Pagsasama:** 1. **Hilingin** ang isang malikot na kontainer na may baby powder. 2. **Inaalok** ang baby powder sa mga katayon o sa paligid ng katawan para sa pagpapaglaman at pagpapahintulutul. 3. **Anunsyo** sa mga tatayong maging makasuplin at maingat sa paggamit nito, habang nagtatanim lamang sa mga nararamdaman at reaksyon ng mga pagsasama. 4. **Tuwing** may mga emosyonal na reaksyon, subalit ang baby powder ay hindi na makapagpapahintulutul, **ipagbigay** pang alinman ng paanong paligayan at pagkakausap para sa pagtugunan sa nararamdaman.	makapagbigay ng klaryidad at pakikipagkapasality sa mga nararamdaman at nakakasalin sa pag-aalok ng kabuhayan. Sa konteksto ng Psychodrama, ito'y isang teknika na nagpapatulong sa mga participante daan ang kanilang mga isyu at makapagbigay ng diwa ng katwiran at kalusugan. ## Bagong Pananalapi para sa Pag-iintindihan 1. **Paghahangad:** Inihahain sa mga participante na maging nakatuon at nangangamit sa presensya nito. Hiniyakan na mag-iisa o magkakaibigan, ayon sa kanilang preferencia. 2. **Observasyon:** Mula sa isang malikot na anggulo, ang mga participante ay nakakita at nararamdaman ang isang panahon ng wala pang natatagpuan. Inihahandog sa kanila na mag-iintindihin at maging nangangamit sa lahat ng sensoria: makikita, makasama, makasimula, at nakakapagbigay ng reaksyon. 3. **Refleksyon:** Pagkatapos ng observasyon, magkakaibigan ang mga participante upang pag-usapan ang kanilang mga natutuklasan at nararamdaman. Anong nakita? Anong naramdaman? Bakit? Ang refleksyon ay nagpapatulong sa pag-iintindihan ng mga diwa at makasala sa pagtatawag sa sarili. 4. **Interpretasyon:** Sa halip na maging narinlalo sa mga natuklasan, ang mga participante ay nakikita na ang ritual ito ay isang espesyal na oryentadong upang makapagbigay ng diwa at pakikipagkapasality. Ang interpretasyon nito ay nagpapatulong sa pag-	unang sesyon.
Emergency numbers visible	988 and 911 posted or stated at opening	# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbalik sa Kalusugan ## Panimula Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng pagpapahintulot na nagtatangka na tulungan at pagsusuport sa mga individuong

		naghahanap ng pagbalik sa kalusugan. Ang kerne nito ay nakatutunay na panlapi para sa pag-aakro, pagpapaunlad, at pagpapaglingkuri ng mga pagkakaibigan sa pagsasama upang matugunan ang mga kahilingan ng pagbalik sa kalusugan. ## Bagong Pag-iinitor (New Journey) 1. **Pahayag ng Kalusugan:** - Pag-usapan ang mga makapangyarihan at mga di-pagtatakda na nararamdaman. - Tulisin ang mga pakikiisa at pagpapasigla sa kalusugan. - Maging maipagmamalaki at maipagbigay ng pagsusuport sa sarili at sa ibang mananalit. 2. **Pagtuklasan at Pagpapaunlad:** - Humintas ang mga di-pakikipag-usap na isyu at pagkakaibigan. - Tulisin at talakayin ang mga nakaraang nangyari at ang kanilang impakto sa iyo. - Paghahanap ng mga bagong pagsisikap at pagpapahintulutang na maging mas malalaking tulong sa sarili. 3. **Pagsasama at Pagpapaunlad:** - Magkaisa sa grupong pagsusuport at pagpapahintulot. - Tulisin ang mga makakapagbigay ng pagsusuport at pagkakaibigan sa

		pagsasama. - Pag-usapan ang mga pagkakaibigan at pagtutulong sa isang karaniwang espesyal na pagsisikap. 4. **Pagpapaunlad at Pagpapaglingkuri:** - Tulisin ang mga nakarating na pagbabago at pagupat

Baghan ng mga Papatugon

Ang paghahanap ng mga papatugon ay isang malaking bagay sa pagpapaunlad ng kerne ng pulihin. Upang mapagkaisa ang iyong komuniteng, gumamit ng mga strateji na may kakaibang kabuuan:

1. **Pagsasama sa Komunidad: Umalok sa mga pambansang at lokal na organizasyong pulihin, grupong panlapi, at samahang sosyal para sa paghahanap at pagpapatulong sa mga interesado.**

2. **Online Outreach: Utilize social media at online forums na nasa impaktang pagsasama ng mga nakalimutang o nahihirapan. Posting at engage sa mga konversasyun para makita ang mga nangangailangan.**

3. **Referral Networks: Pagkaisa sa mga profesional ng kalusugan, terapista, at organizasyong pulihin para sa pagrefer at pagpapatulong sa mga papatugon na potensyal.**

4. **Informal Gatherings: Sumama sa mga makikipag-usap at makisali sa mga gawing pakiki-usap, tulad ng kahit na simposyo, lokaw na pulihin, o kabuuan ng pagsasama.**

5. **Maging Nakatuwang: Mula sa iyong sarili, ipagpatuloy ang paghahanap at pagpapakita ng kalusugan para makita at makapag-usap sa mga nakalimutang na papatugon.**

Naghahanap kami ng mga individuong nag-try ng mga standar na pulong sa pagpulihin at nakatuklas na hindi ito napagbigay ng kailangang resulta. Mga taon na may skepsis sa relihiyon, may isang matatag na paniniwala sa biyolohiya, o naghahanap ng bagong pandamaan dahil sa maraming natugunan na pagkakausap sa pagpulihin.

Saano mo makakakuha nito:

- **Naloxone:** Ikaw ay maaari kang mag-access sa Naloxone sa mga pambansang o lokal na klinika at hospital. May mga program din na inihahain ng goverment para sa easy na pag-akses ng naloxone, tulad ng mga community pharmacy.

- **Blueprint (o Recovery Kernel):** Ito ay isang komuniteng-pambansang framework na nakatutulong sa mga puli sa pagpapulihid at pagbabalik sa paggamit ng mga makapagbigay-katuwaan. Makikita mo ito sa online resources, workshops, at support groups.

- **Findahelpline.com:** Ito ay isang enirang na website na nagtutulong sa mga individuong naghahanap ng mga helpline at support services para sa pagpapulihid sa narkolisya at kapansan-aang paggamit ng makapagbigay-katuwaan.

- **Community Support Groups:** Mga grupong ito ay magagandang tulongin sa iyong pagpapulihid at pagbabalik. Humahanap ka lamang ng mga lokal na support groups sa inyo na nagtutulong sa narkolisya at kapansan-aang paggamit ng makapagbigay-katuwaan.

- **Professionals:** Hindi ito napapahintulutang isipin na ang iyong sarili ay dapat maghanap ng

profesional na tulong. Humahanap ka lamang ng mga licensiatong terapista, psikolog, o mga pakiki-pagsusuport na may pagkakaibigang pagtutulong sa narkolisya at kapansan-aang paggamit ng makapagbigay-katuwaan.

Nang magkakaibigan tayo sa pagtatakda ng Recovery Kernel, ang unang paso ay ang pag-iisipan at pag-seta ng isang malinaw na makatuwiran para sa iyong mga pag-unlad at pagbabago.

Ikaapat na Paso: Pagpapaunlad ng Isang Positibong Mindset

1. **Identifica ang iyong mga Nakatutulong na Pananaw: Anunsyo sa sarili mo ang mga bagay na narito na nagtutulong sa iyong pagpapasaya at kalusugan. Mayroong mga bagay na hindi mo maaaring gawin nang walang kasiyahan, tulad ng pagmamalaki sa pamilya at mga kaibigan.**

2. **Pumunta sa Positibong Isyu: Pakitira ang iyong pananaw sa mga bagay na masaya at malaking pakinabang sa iyong buhay. Sumama ka sa mga aktividad na nagbibigay ng kasiyahan at pagpapasaya, tulad ng paglalakad sa alam, pagbasa ng libro, o pag-iisa sa yung mga nakikita mo'y napakaganda.**

3. **Pumuna sa Pagpapatawa: Ang pagtatawanan ay isang malaking oras ng pagbabago.**

Ang Bagay na "Recovery Kernel" at ang Kanyang Pagtutuwing sa Pulang Panlapi

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagpapalagay ng pulang panlapi na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at puhunan. Ang kerneleyang ito ay may roon ng mga liwanag at pandamaan na makakapagbigay ng kapayapaan at pagkakaunlad sa mga nararapat.

Bawat Modul: Isang Paglalakbay sa Pulang Panlapi

1. **Pahusayang Pag-iintindihin:
- Pakikipag-usap sa sarili at makilahok sa mga diyalog na nakatutulong sa pagpapahintulutang at pagpapalagay ng kalusugan.
- Subukin ang mga bagong pagsasakop at pagtuturuan sa isang aman at suportadong ambiensya.**

2. **Identifikasyon ng Mga Katubangan:
- Tanyin at ipinagpapahayag ang mga aral at pakiramdam na nakatutulong sa pag-aaklas ng malalim na isyu at pagsisiklab sa sarili.
- Lumikha ng mga diyalog na nagtutugon sa pagpapahintulutang sa mga kailangan at pangangailangan.**

3. **Pagsusuri ng Mga Pagkakaibigan:
- Makilahok sa mga aktibidad na nagpapatulong sa pagpapalagay ng kalusugan at puhunan, tulad ng paglalakad sa alam, meditasyon, o pag-aari ng pananiwala.
- Subukin ang mga bagong**

Ano ang Dapat Inilalagay

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuport na kerama (framework) na tumutugunan sa pagpapahintulutang at pagpapakilala ng mga nakatira sa tamang daan panaloon. Ito ay isang makapagbigay-lihi at makapagpasa-kabuti na sistema na nagtuturong sa mga individuo na naghahanap ng pagbabago at puhunan.

Nang mag-usap ka sa kanila, maaari mong sabihin:

"Ang Recovery Kernel ay isang pinagmulan ng makabanggilang pagpapahintulutang at pagsusuport para sa iyong pagbabago. Itong kerama ay nagtutugunan sa mga bagay na kinakailangan mo upang maging malalaking at mapagmamalaki sa iyong daan panaloon.

Ito ay isang makapagbigay-lihi at makapagpasa-kabuti na proses na:

1. **Naisipin ang iyong mga pagkakaibigan: Iyong mga nakikita at nakakilala sa iyong paglalakbay.
2. **Tugunan ang iyong mga kailangan**: Sa halip na tulad ng pagkain, pulub, at kalusugan.
3. **Pagsisili sa mga bagay na hindi naman tumutulong sa iyong pagbabago**: Subalit maging maaaring gawin ito sa isang mapagmamalaki at malinaw na paraan.
4. **Magpapatuloy sa pagpapahintulutang**: At maging makatwiran sa mga bagay na nakakapagbabago sa iyong pakiramdam at**

Nakikita mo na ang humor at pagpapatawa ay may kapangyarihan na magpabago ng atin sa mas maayong direksyon? Sumama ka sa mga komedyang pinapanood mo, o mag-start ka ng mga kuwento at kabigang makatwiran para sa ibang tao. **4. **Pumunta sa Pagpapasaya sa Sarili:** Ang pagmamahal sa sarili ay isang malaking pagsisikap para sa pagbabago. Maging maaaring pananawin ang iyong mga kailangan at kapangyarihan na magpapatuloy sa pagpapasaya ng sarili, tulad ng pag-alala sa pagkain, pagpapasok sa oras ng pag-isa, at pagpapasaya sa mga hininga.** **5. **Pagsisik**	**hiwalay na pagkakaibigan upang makita ang kanilang epekto sa iyong kalusugan at kalidat.** **4. **Pagsisiklab sa Sarili:**** **- Lumikha ng isang diariong pagsisiklab para sa iyong mga pakiramdam, gawa at pagpapahintulutang.** **- I-**	**pagsisikap."**
## Mga Komunidad ng Pagbango sa Pagpapulang (Mga Existente) Ang mga komunidad ng pagbango sa pagpapulang ay mga grupong nagtutugon at natatagpuan para sa mga individuong naghahanap ng paglilingkuran, pagpapuri, at pagpapakilala sa kanilang pagpasya upang matugunan ang narapat na pagbabago. Ang mga ito ay isang pakikipag-salamat sa di-pasa at di-dispersivo na pagsusuport sa paglilingkuran, na	**Pag-usap ka sa mga tatayin o matatagpuan:** - **Magpasalamat.** Salamat sa lahat ng nakasama sa pagtatagpuan at pag-usap. Araw-araw, ang suport at komprasyon ninyo ay malaking tulong. - **Ibahin ang isyu.** Nakatuklas na may mga bagay na kinakahanglan ng mas malalim na talakayin. Hinihiling ko sa inyo na magbasa at magintaviz ng mga punto na ibinahagip namin ngayon, at pagkatapos, humingi ng clarifikasyon o uli pang pag-usap kung may kailangang tanong ka. - **Tulong sa paglutas.** Ang pagtatagpuan ay hindi lamang para sa pag-usap, ganunpaman,	"Nagsimula ako ng isang grupong para sa mga naisang pumunta sa AA at nakatuklas na may nangangailangan pa."

nagbibigay ng sentro para sa pagpapulang at pagbabago. Mga oras na nakapag-usap sa isang makikipag-usap, nakakapag-salamat sa isang pagsusuport na pulang, o naghahanap ng mga bagong kaibigan na may similiang pagsubukin, ang mga komunidad ng pagbango ay nagbibigay ng: * **Isang aman at nangungusap na ambian:** Nakakapagbigay ng serye ng pakikipag-usap at pagpapuri na di maaaring makita sa mga kahit anong ibang tipo ng pagkakaibigan. * **Mga nakatutulong na narrelatad:** Mga individuong nagsasabi kanilang mga kuwento at mga aral, na nagbibigay ng pag-aakro sa di-pasa at pagpapuri. * **Mga makikipag-salamat na pamamagitan ng kabutihan:** Mga aktibidad at ritual na nagtugon sa mga kinakailangan ng pagpapulang, tulad ng pag-alala sa sarili, pagpapasaya, at pagpapuri. * **Mga nakapagpapatulong na pamamagitan ng pag-aaral:** Mga workshop, seminar, at grupong pagsusuport na nagtutugon sa mga di-pasa na teknikal at emosyonal upang matugunan ang narapat na pagbabago. * **Mga	nakatuklas na may mga bagay na kinakahanglan ng aking paglutas. Kung may mga sugestyon o rekomendasyon ka na makapagbigay ng tulong sa aking pagpapulupot, huwag kang mag-alala na sabihin. - **Tulong sa sarili.** Nakakita ko na ang kabuuan ng kalusugan at kaligayahan ay nakatago sa pagtutugto at pagpapasaya sa isa't isa. Kung may mga araw na makapagdamdamin ka na nanghihina ang iyong pakiramdam, huwag kang mag-alala, may mga bagay na nakatuklas na dapat nating talakayin. Ako'y palaging makasama at makapagbigay ng suport. - **Tulong sa pag-aksaya.** Ang buhay ay isang paglilingkuran at pagtatakda. Kung may mga tiyak na pagkakaibigan o aktibidad na nakatuklas na nagbibigay ng kasiyahan at makapagpapasaya sa iyo, ipaliwanag ninyo ito sa amin. Ang aming komunidad ay naghihintay na makilala ang mga bagay na laging nanghihinihi sa inyo. -	
## Organisasyon ng	Partner with local needle	"Kami ay nagpapatulong sa

Pagpapahintulutang sa Masangkot Ang mga organizasyong ito ay nakatuwirang magbigay ng suport at pagkainin sa indibidwal na nasa panahon ng kagipitan at masangkot. Ayon sa kanilang misyon, inihahandog nila ang mga solusyon at pagsisikap na maaari mangbago ng buhay ng mga taong nasa isang malalaking pagkakaalam o kaligayahan. Mga napapuntahan ng mga organizasyong ito: 1. **Paghahandog ng Kapangyarihan sa Pagpapaunlad:** Ayusin sila para sa mga individuo na naghahanap ng pagpapahintulutang sa sarili, pagpapakilala sa kanilang masangkot, at pagpapasaya ng mga alternatifong pagtatangis. 2. **Komunidad at Pagkaisa:** Inihahandog nila isang katuwiran at kabuuan para sa mga naaapay sa masangkot, napakadala ng di-judginal na ambian at komprensya. 3. **Informasyun at Edukasyon:** Nakatuwirang sila magbigay ng makabagong impormasyon, pagkainin, at pagpapahintulutang sa mga taong naghahanap ng tulong para sa masangkot o kagipitan. 4. **Pagsisikap sa Pagbabago:**	exchanges, naloxone distributors, outreach workers	pagpapahusay ng biologiang unang pagsisikap at wala pang praniyom. Ang lahat ng nakatagpo o naghahanap ng tulong ay pinag-aakrohan."

Nakatuwirang sila magbago ng buhay ng mga indibidwal at gawing katuwiran ang kanilang masangkot, na nagtutugon sa di-diskriminatoryong at mapagmamalakiang banta. Ang mga organizasyong ito ay nagsisilbi bilang isang pambansang redihang para sa lahat ng taon, ang lahat ng gender, at ang lahat ng masangkot.		
## Ang Social Media sa Pagpapulong sa Pagbalik sa Kalusugan Ang mga platform ng social media, tulad ng Reddit, Facebook Groups at Discord, ay makapagbigay ng malaking tulong sa mga naaaring pagbalik sa kalusugan. Ito ay isang pampungko ng komuniteng na-support at nagsasakop para patulungan at pagkakaibigan. **Paano gamitin ang social media para sa pagpapulong sa pagbalik sa kalusugan:** 1. **Hilingin ng Tulong:** Post ka ng mga kuwento, pera, at mga tanim na nakatutulong sa iyo sa pagbalik sa kalusugan. Mag-ask ka ng masipag na pamumuno o ng mga nakapag-iwas sa sarili para sa pag-access sa mga online support groups. 2. **Sumali sa Online Support Groups:** Ang mga grupong ito ay nasa buong internet, at	# **Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Tulong sa Pagbango at Pagpapahintulutang** Ang *Recovery Kernel* ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerangka pagpapatulong para sa mga nakatagpo sa pagkakaibigan sa alkol at droga. Ang sistemang ito ay nagtataon upang magbigay ng makapahintulutang at maipagmalaki ng kopresyon at pagpapahintulutan sa pagbango. **Paano Mag-start:** 1. **Pakikipag-usap sa Komunidad:** Bago mag-alala, umuunahin ang pakikipag-usap at pag-iisa. Sumama ka sa grupong pagsusuri o pagpapahintulutan sa pagbango na may mga isang pananalapi at makatuwiran na mga kadet. 2. **Tulong-tulong na Pagpapaunlad:** - *Mula sa Pagkakaibigan: Simulan ng isang di-judgmental at makapagbigay ng pagkain na konversasyon, pag-iisa ang mga kaalaman at pakikipag-usap. - *Maging Nakatutulong: Tuwing may kailangan siya, maging nangangailangan at makatuwiran para sa isa't isa. - *Pagpapahintulutan ng Pagbago: Tulong sa pag-adaptas sa bagong panahon, magbigay ng	"Pag-access sa GitHub o arivalko sa archive.org at matutunang makilala ang mga material na ito. Huwag mangyari na ang mga salita at ang impormasyon ay hindi malalakad; palaging ipinagpapatawa at maaaring inihahain ng mga nakatutulong."

ang maraming kanila ay nagsasakop sa mga tamang na propesya. Sumali ka at maging katuwiran sa mga pag-usap para makapag-share ka ng mga isyu at makatuklasan ng mga solusyon. 3. **Simpoliko ang Mga Pagkakaibigan:** Nakikita mo na ang pagpapulong sa kalusugan ay hindi lamang nangyari sa tuwa o sa isang tatay na pamilya, kundi sa buong mundo. Simpoliko ang mga pagkakaibigan at mga kabataan sa online para makatutulong at makasuportahan. 4. **Hilingin ng Referensya:** Kung ikaw ay naghahanap ng mga profesional o mga organizasyong pampagbalik sa kalusugan, mag-ask ka ng rekomendasyon sa mga online kompanos mo. Ang mga personal na rekomendasyong ito ay maaari ring bigyang tulong sa iyo. 5. **Tingin sa Positibong Pag-iwan:** Ang social media ay may kapangyarihan upang magpapatuloy ng negatibong pakiramdam, ngunit maaari ka	mga rihiyenteng pagsusuri at pagpapahintulutan para sa pagbago.* 3. **Maging Isang Modelo:** Ang *Recovery Kernel* ay nagtataon upang maging isang di-damaan na modelo ng pagbango. Sumama ka sa mga sesyon, pagpapaunlad at pagpapahintulutan para sa lahat na may kailangan. 4. **Pagsusuri ng Mga Sariling Kahalagah:** - *Naloxone (Narcan):* Ika'y isang antaburol na puwedeng inilapat para sa pag-alala sa ubo at pagkakaibigan sa	
## Ang Hospital at ang Sentro ng Pagpapaunlad Ang mga ospital at sentro ng pagpapaunlad ay mga institusyon na nagtatagpua sa kalusugan at pagpapahusay ng mga individuong	**Ipatay ang Mga Guide at Formulario ng Pag-aaklat sa Mga Antas ng Pagsisikap** Para sa mga mamamahaling pag-aaklat at pagpapasok sa komuniteng na nangangailangan, ipatay ang mga guide at formulario sa mga antas ng pagsisikap (waiting rooms) upang: 1. **Ayusin ang Pagkakaibigan:**	Hinuntad ng mga koordinador sa pagpasa-pakas na magpapakita ba sila ng pagkakaibigat?

nangangailangan ng pagsusuport at pagpapalagay. Mga rol na may katugunan: 1. **Pagsasakop ng Kalusugan:** Ayoslanin at ipinapagpatuloy ang pag-aalok ng pantas na pananagut sa mga bisita, nangangailangan ng medikal o psikolohikal na tulong. 2. **Pagpapaunlad at Rehabilitasyon:** Ayusin at ipinapagpatuloy ang mga programang pagpapaunlad para sa mga narito sa pagkakaalaman, hanggang sa pagkatatago ang kanilang kapangyarihan na puli at makipag-interaksa nang positibo sa samahang pagsasama. 3. **Pagsusuport sa Pamilya:** Ayoslanin ang mga serbisyo para sa pamilya at mga pamamagitan ng pagpapahusay, pagtuturo at pagpapaunlad ng kanilang kapangyarihan na tulongin ang kanilang mahal na isang banta. 4. **Pag-aasikasa at Pag-iinitorida:** Ipakita at ipagpatuloy ang kabuuan ng pagsusuport sa mga individuong nangangailangan, habang nagdudala sila sa kanilang pagpapahusay at pagbago.	- Iyong mga guide at formulario ay maging kaibigan at makatuwiran sa mga nangangailangan, na nagbibigay ng pagpapahintulutang at pagpapasok sa prosesong pagsisikap. 2. **Paguusap at Pag-aaklat:** - Iyon ay maging aral at tulong para sa mga bisita, na nagbibigay ng impormasyon at direksyon sa kanilang paglalakbay patulong. 3. **Pagpapatuloy ng Kalusugan at Kaligayahan:** - Nakatutulong ito sa pagpapatuloy ng mga indibidwal sa kanilang pagsisikap at pagpapahintulutang, subalit maging maaari't maaaring ipagpatuloy ang kalusugan at kaligayahan nito. 4. **Pagtataguyod at Pagpapasok:** - Iyong mga materiay ay maging pagsisikap na may pagtataw-ala at pagpapasok sa komuniteng, na nagbibigay ng tulong at pagkakaibigan sa mga nangangailangan.	
## Ang Library at Instituyon ng Kalamang (Para sa Pagpapuri at Pagbantay) 1. **Pahintulutang na	Kontak ang koordinador ng biblioteka — ang mga material ay CC0 (domain publico).	Ang Kompilasyon ay napasok na nang matagpuan para sa konteksto na ito.

Pagkain ng Kasiyahan:** - Ang library at institusyon para sa kalamang ay mga bagay na nagbibigay ng pagkain ng kasiyahan at kapayapaan sa mga narra-kalamang. Humatid na ang mga nakararapat na makakakuha ng tulong, maging nasa loob o labas ng impiyerno. 2. **Pambansang Pagpapuri:** - Mula sa pagbaca at pagsusuri ng mga nakasulat, maaari pang matutunan ang mga bagay na nagbigay ng inspirasyon at pakikipag-ugal sa kalamang. Ang mga libro ay maging mga kaibigan at makakapagbigay ng pagkakaunlad sa diwa at kalusugan. 3. **Pangkabuhayan at Pagpapuri ng Sarili:** - Nakakapagpasa ang panahon para sa pagsusuri ng mga nakasulat, subalit mas malalim pa ang kapayapaan na nangatagpua sa pag-iisa at pagpapuri ng sarili. Ang mga nakararapat ay maaari ring maging makatwiran at makakapagbigay ng tulong sa isa't isa. 4. **Paghahandog ng Pag-asikaso:** - Ang mga institusyon na ito ay nagpapaunlad ng pag-asikaso at pagpapuri sa diwa ng kabuhayan. Humatid na ang mga narra-kalamang makakapag-isa at maging makatwiran sa isang pakinabang na		

pamamagitan. 5. **Pagtutugunan at Pagpapuri ng Kalusugan Mental:** - Sa loob ng impiyerno, maaari ring maging malalim ang mga kalusugan mental. Ang library at institusyon ay nagtatangka sa pagtugunan at pagpapuri nito, na nagbibigay ng mga espesyal na pagsasakyan para sa pag-uugali at pag		
## LGBTQ+ Sentro at Organisasyon ng Komunidad Ang mga sentro at organisasyong nagtatag pabasa sa komunitang LGBTQ+ ay mga espacio na napapahintulutang at nakapagpapasaya sa mga indibidwal na naghahanap ng katuwiran, pagkakausap, at pagpapakilala. Ako'y nagtatag para sa mga isang-isa at laing-laing na nararapat na makatagpo at makasama sa isang pakikipagkapagkaisa at malinang ambansya. Mga manunuri at pagpapahintulutang: * **Pagsusuri at Pagpapakilala:** Ayusin kami ng mga espesyal na programang nagtatanggol sa kabuuan at kalusugan ng LGBTQ+ komuniteng, napakadala ng kaalaman at suportong pangkasiyahan. * **Pag-usap at Pakikipagkapagkaisa:**	Ang strukturang ng Kernel ay nakasunod-sunod sa mga komunidad na may mataas na banta ng stres na minoria.	Ang biologiang nakatutulong sa mas mataas na prevalensya, walang kinakailangan ng pag-iisip na may "shame" (masama).

Nakatutulong kami sa mga indibidwal na lumalakbay ng kanilang identidad at pagpapahintulutan sa isang positibo at malinang banta. * **Advokasyong Pagbabago:** Nagtatakda kami sa paglaban sa diskriminasyon at paghahanap ng mas maling pananaw sa LGBTQ+ komuniteng, sa kabuuan at sa mga hakng pangkasiyahan. * **Pagsusuri ng Kalusugan Mental:** Nagsisilbi kami bilang isang pambansang tulong para sa mga naaaring kasusang pangkasiyahan na nakatago sa LGBTQ+ komuniteng, at nagbibigay-alagaan at pagpapahintulutan. * **Pag-access sa Mga Servisyo:** Nagsimula kami ng mga programang ipinapadala at isang maling asyong pangkasiyahan para sa laing-laing na kinakailangan ng LGBTQ+ komuniteng. Ang mga sentro at organisasyong ito ay nagtatawayan ng kasusang kabuuan at kalusugan ng LGBTQ+ komuniteng, at		
## Pagpapaunlad ng Kerne ng Pulang (Recovery Kernel) para sa Mga Tagapag-alala sa Kalusugan **Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kaduguran at pagpapulang na kerangka na inihahaiupat upang tulungan ang mga	**Pag-alok sa mga Tangol Sa Kalusugan: Pag-refer ng Paciente sa Proporsyonal** Kami ay humahangad sa inyo, mga tangol sa kalusugan, na maging katuladong makatuwiran at makapagpasaya sa pag-aakro ng *Recovery Kernel* sa iyong mga pagsasama. Isang kapangyarihan na kerne sa pamamagitan ng pagtuturo, pagpapasaya, at pagpapahusay sa pagkainis ng mga mahalaga na	Isang pagsasakop ng preskripisyon ay makakapag-fill ng isang grupong pamumuno.

pasyente na naghahanap ng pulang sa naratif ng narcolic at kaalipan.** Iyon ay nagtutugon sa unang pagsisiklab at pagpapuri ng mga tagapag-alala sa kalusugan (TPA) upang ipakita ang kanilang kapangyarihan at nakatuwing na pagtulong sa pulang. **Ito ay isang makabagay na panduan na:** * Ayusin ang pagpapulang at pagpapuri para sa mga pasyente. * Ipakita ang pangkalusugan at kaligayahan ng mga pasyente. * Tumutugon sa mga kailangan ng mga pasyente sa kanilang paglalakbay habang naghahanap ng pulang. * Nagbibigay-puso at pagkain sa mga TPA upang maging masaya, malaki at makatwiran sa kanilang rol. **Ang mga TPA ay nakatutulong sa: ** * **Pagpapahusay ng komunikasyon:** Mula sa pag-iintindihin ng naratif ng pasyente hanggang sa pagbigay ng kabuuan at palagay na suport. * **Pagpapaunlad ng kaalipan:** Ayusin ang mga rutina at pagpapasaya para sa pasyente, malalim na pinasok sa kanilang mga pangangailangan at preferensya. * **Pagpapatulong sa pag-aksyon:** Talakayin at ipinagmamalaki ang mga pagkakaibigan ng	pagkakaalam-laman sa kalusugan mental at emosyonal. Sa pag-implementa ng kerne, humingi kami ng inyong tulong upang makapag-refer ng mga paciente na may kailangan ng malubhang pagtuturo at pagpapahusay. Iyon na ang mga individu na nakatago sa mga sumunod na kondisyon: - **Depresyon at Anksiyete:** Mga pakikipag-usap na nangangailangan ng intensibo at tiyak na pagtuturo upang makapagpasaya sa kanilang emosyonal na kalit-kalit. - **Stres Post-Trauma (PTSD):** Mga naaaring trauma na nakikita sa mga kababaihan ng buhay at nangangailangan ng pagpapahusay upang lumakad uli. - **Mga Kasusang Pangkasaman:** Individu na may mga kaalaman o pagkakaalam-laman na nagdudulot ng malubhang paniniwala at pagsisikap sa kalusugan mental. - **Mga Naging Nakakainis ng Narativ:** Mga pakikipag-usap na nangangailangan ng tulong upang lumakad uli sa kanilang pagkakaalam-laman at maging masaya nang uunahin ang kalusugan mental. Ang pag-refer ng mga paciente sa proporsyonal na mga tangol sa kalusugan ay isang malaking tulong sa kanilang pagpapahusay at pagbabago. Iyon ay nagbibigay ng op	

pasyente, tulungan sila maging proaktif sa kanilang pulang. * **Pagpapahusay ng pagsisiklab:** Ipakita sa pasyente na ang kanilang pag-iisa at paglilingkuran ay diwa-diwa at lay		

Bagong Lokasyon na Papatulungan sa Pagpapaunlad

Ang pagpili ng maligayong at aman na lokasyon ay isang pangunahing bagay sa pagtatawanan ng pagpapaunlad. Sa pagkakaibigan natin, ang ideal na lugar ay nakatago sa aming mga makakapagbigay ng kaliningkingan at mapagtingin na pamumuno sa aming pagbabago.

1. **Pahintulutan ang Kaligayahan:
- Piliin ang isang lugar na maaari mong matagpuan ng kasipagan at kaligayahan. Ang mga makakapagbigay ng positibong energiya at motivasyon ay magbibigay ng mas malalaking impakto sa iyong pagpapaunlad.**

2. **Pahintulutan ang Kapayapaan:
- Nakikita na ang tamang ambansya at kalinangan ay nakatago sa mga lugar na maaari mong makapag-isip at maging mapagtingin. Ang kapayapaan ay isang krusadang karaniwang dapat na ipinagpatuloy para sa pagtatawanan at pagbabago.**

3. **Pahintulutan ang Pagpapasaya:
- Piliin ang mga lugar na nakatango sa aming mga kabutihan at pagpapasaya. Ang mga aktibidad na nagbibigay ng kasiyahan at pagpapasaya ay magbigay ng mas malaking tulong sa iyong pagtatakot at pagbabago.**

4. **Pahintulutan ang Pag-access:
- Subalit, ingat sa mga lugar na maaari mong makapagkaisa o mapansin ng mga nakakawala. Ang pagpili ay dapat na may kopya ng pagpapasaya at pagpapatawa, ngunit maging matugunan sa lahat ng mga pantay na proteksyon at gantimpalan.**

5. **Pahintulutan ang Pag-usap:
- Nakikita na ang mga grupong pagsusuri o pagsasama ay mas malalaking makapagbigay ng tulong sa pagpapaun

Ang likod ng kalikasan ay hindi makapag-iwanan. Ang pamumuno sa chemikal na

nakatago sa mga pakiramdam ay nagdudala ng tonus sa pagpupulong, paano man kinakapag-usap ang lahat. Sa halip, ito ang mga bagay na dapat nating optimiz:

- **Higit na maaaring atinong kalikasan:** Piliin ang lugar na may tamang usapin at matutunan para sa pagpupulong.
- **Mabuti na iluminasyon at akusis:** Ang makatwiran at malalim na pagsasakop ay nagtataas ng pakiramdam ng mga nakatago sa loob.
- **Pangkalusugan at komfortable sari-sari:** Siguradong may mga sari-sari na matutunan ang mga nasa pagpupulong, tulad ng mga sandali ng pagpapasaya o paglalakbay para sa pagkakausap.
- **Mabuti na sistemang audio-visual:** Upang ang lahat ay maaaring makinig at makita, at maging mas malinaw ang usapin.

Nasa pabasa ng mga pamumalaki sa publikong transbortasyon.

Ang maraming pakikipagpatugunan ay maaari na hindi may mga kotse. Kung kailangang lumakad 45 minutong paglalakad, ang oryentasyon upang umattenda sa Session 3 ay magdududa.

Kusot na mga sinaunang puwedeng maging isang ciriklo.

Walang pabirong pagkain. Walang naging alinman ng mga antas. Ang format ay ang kulog. Kung ang kuwentang hindi makapagbigay ng kulog, humalok sa isang nakatutunang kwarto.

Pagwagi para sa pagbabago at pagpapasaya

Ang Library ng Aktividad ay may kailangan sa pagtutuyin ng pagpapahintulutang lumakad. Isang malalim na kwarto walang maaaring makatuwing pangitapay sa halama nakalimitan ang mga bagay na puwedeng gawin.

 # Pagdudulot ng Malalaki Pananagut sa Sensoria

Ang pagkakaibigan sa "low sensory stimulation" ay isang situasyong na nakatuturo ng pagkakahalo-halo sa mga indi-pagsasala at indi-pagsisilbi ng sensoria. Ituloy ang pananagut sa mga senyora at kabalikat na maaari pang makapagpatulong sa pagpapahusay ng kalusugan at kaligayahan.

Mga Pagkakaibigan at Syensya:

- **Minsan, ang mga tao ay naghahanap ng malalaki pananagut sa sensoria upang makapagtinginlaan at mapahusayang magpasa-sa-aas (regulate) ang kanilang emosyon. Ang mga situasyong ito ay maaari na nakatagpo sa mga ambiansa na nagsisimula sa panahon, lokasyon, o kaalaman na hindi makapagbigay ng kaligayahan.**
- **Sa ilang kaso, ang mga indi-pagsasala at indi-pagsisilbi ng sensoria ay maaari ring maging resulta ng mga kalusugan na may pagdudulot sa pagkakaibigan at pagpapahusay ng pamumuhay.**

Mga Pagtutol at Pagpapahusay:

1. **Identifikasyon: Tanyag pananagutan kung ano ang nagsasendang mensahe o indi-pagsisilbi sa sensoria. Mayroong mga diari o pagpapakita ng emosyon na maaari ring tulong sa pagtuklas.**
2. **Pahusay sa Pagpapaunlad: Subukan ang mga teknika na nakapagbigay ng kaligayahan at pagkakaibigan, katulad ng:**
** - **Pananiw (Mindfulness):** Isang panahon ng kapayapaan at pagsisiklab sa presensya.**
** - **Yoga o Medisyong Kinakaya:** Nakatutulong sa pagpapasaya at pagpapalagay ng kalusugan.**
** -**

Ang matatagpuan na pag-iikot ng mga tubig na ligna at malalaking sistemang aeris, at ang mga kalamang panahon ay nagbaga sa pagsasara ng mga "Worrier" na profilong aktivasyon.

Ang maaaring alinman ng araw na may kasiyahan at madaling tangkain ng sariling kabuuan ay mas malalaking kailangan.

Pagpapasaya ng pag-iisa at walang pananip sa pag-uusap

Ako'y nakakapag-alala na kung makikita ang mga tao sa labas ng pinto, hindi nila magpapasaya ang katuwiran nito. May kapangyarihan ang pinto na mapag-iwan at hindi isang suliranin sa isang kahit anong kopi at pagkain.

Laging nandito at makatwiran

Ang pagtatagum sa oras ay nagbubuko ng pagkakaibig. Isang likas na makikita mo sa matatapay na panahon sa dalawang araw nang araw ay mas malalaking tulong kaysa sa isang mas napakaganda ng mga alinman na ikaw'y maaaring makakuha ng pagkakaibig, ngunit hindi ito regular.

Mga Alternatibong Lokasyon na Dapat Inutangin

Samantala ang ideal na lugar para sa pagpapaunlad ay nakatuon sa kalusugan at konteksto ng komuniteng nandito, may mga pagsasama na dapat ipinagpatuloy sa pagpili:

- **Mabuhay na Espesyal na Lokasyon: Isang bakanteng o malalim na kagubatan, park, o lahat ng lugar na may kapakapayap na ambansya at katipnan ay maganda para sa mga sesyon ng pagpapaunlad.**
- **Komuniteng Pagpapasaya: Mga sangkot sa komuna o mga grupong nangtatangka sa kalusugan at pagsasama ay mapagbigay ng suport at pakikipagkapagkaisa na maaari pang tumutulong sa pagpapaunlad.**
- **Pambansang O Pambansa na Sentro: Mga organizasyong nasa pamumuno ng pagsusuport sa kalusugan mental o mga klinika ay magaan para sa mga sesyon na may kailangan ng mas nakatutulong na pagtutulungan.**
- **Online/Virtual: Sa panahon ng digital na panahon, ang online meeting platforms at virtual spaces ay maganda na alternatibong pagsasama, lalo na kung may mga naitataw na mga indi-na-makakapagpakita sa tatayang lokasyon.**
- **Pambansang Park o Rekreasyon: Mga lugar na may malubhang hangin at katipnang pangkatipanan, tulad ng pambansang park o isang malalim na kagubatan, ay maaari pang tumutulong sa pagpapasaya at pagpapakapay.**

Tineg ng Kalusugan (Health Center) **Naaapay sa:** - Hospital at mga pangkalusugan na may komprehensibong serbisyo - Mga klinika at sentro para sa pagpapaunlad at pagpapaganda - Komunidad at pambansang programang pangkalusugan **Puwedeng gamitin para sa:** - Pagpapatulong sa mga individuong	Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng pagpapahusay na may tiyak na pagsisilbi sa pagpapaunlad at pagbabalik sa kalusugan. Itong nagtatawag sa mga individuong naghahanap ng alternatibong pagpapahusay upang makapagtingin at maging malaya sa kanilang mga isyu tungkol sa kalusugan. Ang kerneleyon ay may dalawang pagsisilbi: 1. **Pagpapaunlad ng Komunidad:** Ayos at ipinagbigay-katwiran ang mga individuong	## Notes (Pag-iisip) Ang mga nota ito ay nakapagbigay ng konteksto at pandamaan sa pagtuklas at pagpapaunlad ng Recovery Kernel. Mabuti panginilang-ilang pananalapi at pagpapasya para sa mga naaaring pagkakaalam, pagkakamali, at pagkakapagubos sa paglilingkod sa sarili. **Huwag kalimutan:** Ang Recovery Kernel ay isang kahelos na kerama, hindi isang solusyon o patikab. Ang pagpapahintulutang at pagsusuport sa pagpapaunlad ay nasa kagandahan ng mga pulong at pagsisikap ng bawat indi.

naghahanap ng pagpapahusay o pagbabalik sa kalusugan - Implementasyon ng komuniteng-pasiya na pagtutugon sa mga problema sa kalusugan - Pagkatagpuan at pagpapaunlad ng mga programang pangkalusugan	**naghahanap ng pagpapahusay, bigyan ng kabuuan at tulong para sa kanilang paglilingkuran. 2. **Facilitation ng Pagpapaunlad:** Gamit ang mga makatuwang na teknikal at psikolohikal na pagtuturo, ang kerneleyon ay nagbibigay ng isang mapagpapasigla at maipagmamalaki na pagsisilbi sa paglilingkuran at pagpapaunlad. Ang "Recovery Kernel" ay may mga modulo at aral na nakatutulong sa mga individuong na: - Nakakapag-isipan ng kanilang mga isyu at pagtatangka - Nakakapagpasa ng mga makatuwang na stratejiya para sa pagsisilbi - Nakakapagbigay ng kabuuan at tulong sa panahon ng kailangan - Nagbibigay ng pagkakaunlad at pagpapasaya sa buhay**	
Mga likas na makatagpo sa komunitang centro	**Para sa mga samahang komuniteng pambansa:** - **Maging matatag at mapagbago:** Upang makapagpatulong ang Recovery Kernel sa iyong komuniteng, kailangan mong may stabil na usapan at maging mapagbago sa pagtutuwang. - **Pumuntan sa pagsusuri at pagpapasya:** Tuwing may mga bagong pagsisikap o ideya ang nananatili sa inyo, umuulit kayo upang ipinagpatuloy ang pagunlad at pagpapasya. - **Pumahintulutang ang pagkakaibigan:** Ang pagtuwing at pagkakaisa ng mga pulong ay napakapangang tulong sa pagpapaunlad at	Mula sa mga nasa pagsasama ng komunidad at nangangailangan ng tulong, ang mga ito ay matatagpuan ng maraming organizasyong komuniteng registradong nagbibigay ng serbisyo sa malalaking pagkakaibigan o sa madaling pakikipag-access.

	pagpapatao ng mga programang pangkatwiran.	
Mga likas na makatagpo sa mga libro at pag-aaral sa mga salong pambansang biblioteka	Mga kabigang malalaking 3 hanggang 10; napakaganda para sa mga nakatira uli sa prision.	Mula sa malalaking pamamagitan ng komuniteng na suportado, nakatago ang mga lokasyon na: 1. **Pahintulutang at makasiguro:** Mga lugar na may makatwiran at makapagbigay-puso na pamumuno sa pagpapahusay at pagpapakilala sa sarili. 2. **Madaling pabihin:** Mga espesyal na nakatago sa malalaking bayan o magas na reyon para malikhaan ng mga nangangailangan. 3. **Hindi may stigma:** Mga organizasyong nagtatangka sa pagpapahusay at pagpapakilala sa sarili, na hindi sumisilya sa mga di-paniniwala at di-mapag-alala.
Lugar ng Simbahan o Komunidad ng Pagpapasalamat Ang mga espacio ng simbahan o komunidad ng pagpapasalamat ay mga lokasyon na nakatutulong sa mga mamahaling pagkakaibigan at pagsusuport sa isang ibinubutlan na tunay. Ito ay mga lugar na naghahawak ng kaligayahan, pagpapatawa, at pagpapasalamat, at sa samá na panahon, pag-aalinlangan at pagpapaglingkuran. Sa mga komunidad ito, ang mga individu ay nakatutulong maging mas malalaking version ng sarili nila, makipag-kaisa sa ibang mananalakay, at makapag-ingat sa mga kaba at pagdududa. Ang pagsisimula ng pagpapasalamat at pagpapatawa sa isang maaaring bagay na nakapagpapatuloy ng kaligayahan at pakikipagkapagkaisa sa	Mahalag: Ipatay ang pagkakaunahin sa unang pagsasalamat. May mga samuh na nagbibigay ng lugar para sa mga grupong hindi religiyos at ipinagmamalaki ang isang sekular na oryentasyon.	Ang mga kondisyong may kabuuan - pag-usapan nang matatag na ang mga requirment, subalit matugunan nang malinaw at mapagpapasya.

pamamagitan ng mga panahon ng pag-aalinlangan at pag-usapan. Ang mga pulong ng simbahan at ang mga lider ng komunidad ay nagtutulong sa mga tagapag-alok ng kapayapaan at pagsusuport upang maging mas malaking tulong sa mga naaaring mga indibidwal. Sa mga espacio ito, maaari mong makita ang: 1. **Mga Panahon ng Pag-aalinlangan at Pag-usapan:** Mga sesyon na nakatutulong sa pagpapasalamat, pagpapatawa, at pag-usap tungkol sa mga isyu na nanghihinayang nararamdaman. 2. **Grupong Pagpapasalamat o Kaibiganan:** Mga grupong naghahanap ng pagkakaibigan at pagsusuport sa ibang mananalakay. 3. **Mga Aktividad ng Pakikipagkapagkaisa:** Mga evento na nagpapatuloy ng kaligayahan at pakikipagkapagkaisa sa komunidad. 4. **Mga Pulong		
# LGBTQ+ Komunitang Sentral Ang LGBTQ+ Komunitang Sentral ay isang makatwiran at pakikipagkapayapaan na orto na nagtutugon sa mga kahangad at kaba ng mga indibidwal at samuhang LGBTQ+. Inihahai ito upang magbigay ng kabuuan, pagkakausap, at pagpapasaya sa mga nararapat at	## Pagtutuwang at Pagpapasaya para sa LGBTQ+ **Ang Recovery Kernel ay nagtatangka na magbigay ng kabuhayan at pagpapasaya sa mga indibidwal na nasa minoritas na pagsisiklabin ng LGBTQ+. Ang mga modulong ito ay napapahintulutang umalok at lumingon sa sarili, malalawig ang pagkakaibigan at pagtutulungan sa kalusugan	Matatagpuan ng pamumuno sa pagkakaibig at redeyos na redeyos na pagsasaport sa mga pulong at referensya.

nangangailangan sa komuniteng ito. **Mga Serbisyo:** - **Pagpapaunlad at Pagtuturo:** Workshops at seminar para sa pagpapahusay ng pagsisikap at pagpapatao ng sarili. - **Grupong Suport:** Mga sesyon at grupong pakiki-usap para sa pagkakaibigat at pagpapakilala sa isang karaniwang diwa. - **Konsulta at Pagpapaunlad sa Kalusugan:** Profesional na tulong para sa mga isyu ng kalusugan mental at emosyonal. - **Katuon at Pakikipagkapayapaan:** * Mga aktividad at orto para sa pagpapasaya at pagpapakibaka sa diwa at kasipagan. - **Kapangyarihan at Pagtutulong sa Pagsisikap:** Gabay sa pagpapanatili at pagbabago ng buhay, dahil sa pagsisikap at pagpapatao. **Mga Tuwing:** 1. **Mag-usap ka sa aming staf** para sa lahat ng mga kailangan at tanong. 2. **Sumali sa aming mga grupong suport** upang makahanap ng kompanyo at pagkakaibigat. 3. **Mag-access sa mga serbisyo natin** na may tiyak na privasi at pakikipagkapayapaan. 4. **Bumisita sa aming website** para sa mas malalim na impormasyon at kabuuan. 5. **Tuwing may kailangan, huwag mag-alala.** Ang komunitang ito ay nandito upang	ng papsalubong.** **Ito ay isang komprehensibo na kerne at may mga elemento na: ** * **Pagsisiklabin at Akseptasyon:** Mula sa pagpapahintulutang makipag-usap at makilala ang mga nakakapagpabuta sa pagsisiklabin, hanggang sa pagtugunan ng mga kaisipan at emosyonal na kapansanan. * **Pagpapasaya at Resiliencia:** Ayusin ang mga strategi para makapagbantay sa stress at maging mas resilient sa madaling makita na pagkakaibigan sa samahang LGBTQ+. * **Pagtutulong at Kalusugan:** Nakakapagbigay ng pagkain sa mga kabuhayan at rasyo para sa pagpapalagay ng kalusugan, tulad ng pag-access sa naloksa at pagtuklasan sa mga bagay na nakatutulong sa pagpapasaya. * **Pagpapaunlad at Pagbabago:** Ayosin ang mga rasyo para sa pag-unlad at pagbabago sa samahang LGBTQ+, tulad ng pag-organisa, pagbasa, at pag-usap tungkol sa mga isyu na nakakapagpapasaya at nagtatangka. **Ang Recovery Kernel ay may kakaibang pagtugunan para sa mga indibidwal at samahan na nasa minoritas na pagsisiklabin ng LGBTQ+. Nakakapagbigay ito ng kabuhayan, pagpapasaya at pagtutulungan para sa lahat.**	

makapagbigay ng tulong at pakikipagkapayapaan		
Konferensya ng Pambansang Sentro ng Pagpapasok sa Pagpapagulang	Ang klinikang may nakatambak na pipeline para sa pag-refer at nais magpapatulong sa mga natutunang mamahala ay isang efektibo na setup para sa pagpapalagay ng kalusugan. Ang mga pabuti na nasa loob ng komuniteng ito ay nakatagpo at pinapairal na ang kanilang pagkakaibigan at kapangyarihan. Sa konteksto na ito, ang mga mamahala ay makakakuha ng malinaw na direksyon at pagtutulong sa pagpapaunlad ng kanilang kalusugan. Ang klinikang may nakatambak na sistemang rereferensya ay nagbibigay ng siguradong proses para sa mga indi-nidirela sa tamang pagsasama at pagpapahusay. Ang mga natutunang mamahala, na nasa pagsasama sa kanilang pagpapaunlad, ay maaari pang maging agenciya ng pagbabago sa kanilang kalusugan at samakat sa kanilang buhay. Ang klinikang ito ay nagbibigay ng oportundad para sa kanilang pagkakaibigan at pagpapahusay na may nakatambak na pipeline para sa mga pagkakasama at pagtutulong.	Kailangan ng relasyon sa pamamagitan ng mga pagsasakaong pagtutuwang sa pagpapaunlad.
Ang Recovery Kernel: Gabay sa Pagbango ng Sarili Sa panahon ng pandemya at pagkakaibang situasyong social, ang mga online meeting na tulad ng Zoom at Google Meet ay nagdudala ng bagong	Malalawang pagkakataon; nagtatagpuan sa mga rurales at mag-aano ng limitalang mobilidad.	Ang mga aktividad sa psikodrama at paglilingkuran ay maaari pang maging malalim at nakakapag-indispose sa digital na pagsasabi. Samantala, upang makapagpatulong ang mga taga-komunidad at mantinang ang kalusugan ng mga sumuportado, ito ay isang alternatibong pagtatanon: - **Gawa ng "Role-Play" sa Grupong Tatakot:** Sa online platform, maaari

pagkakasama sa mga komuniteng naghahanap ng pagbango at pagpapulihin. Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at makisangkot na kerangka para sa pagpapaunlad ng komunidad, na inaasahang magbigay ng matagpuan at kapayapaan sa mga nakatutuhang sumuport sa isa't isa. **Paano Magpatuloy:** 1. **Pagsisiklab ng Ruwasa:** - Simula ang sesyon nang may pagkakaibang tunog, tulad ng "Ang mga kalusugan natin ay isang bagong kahilingan." - Encourage ang mga nakatutuhang na-share at magbagi ng kanilang pagkakapagpalit sa pandemya. 2. **Pagpapaunlad ng Komprensyon:** - Uunahin ang mga di-nasyal na konsepto at terminologia na may kinalaman sa pagsusuport sa sarili. - Gamitin ang mga salita at metafora na malalim at makapagpakita ng empatiya. 3. **Interaksyon at Pagtuturo:** - Maging makisangkot at makabanggit sa mga nakatutuhang mag-ask. - Ayusin ang mga grupong diskusyon para maging inkluibong at maaaring maging siguradong espasyo para sa pagbago. 4. **Pagpapaunlad ng Pagpapulihin:**		mong gawing simulasi ang mga situsasyon na nakatuturo ng psikodrama. Mula sa pagpapasya hanggang sa pagtatangka sa mga sarili at ibang pagsasama, ang pagkakaibigan sa rol ay magpapatulong sa mga sumuportado upang ipakita ang kanilang emosyonal na estado at gawin ang mga napapahintulutang reaksyon. - **Utilisihin ang Paglilingkuran sa Isang Makabaliw na Bagay:** Mula sa paglingkuran sa isang manununri hanggang sa pagpatakbo sa ritmo ng musika, ang mga aktividad na ito ay maaari pang maging makabaliw at nakakapag-indispose. Subalit, sa online setting, maaari mong gawing video tutorial ang mga ito at ipakita sa mga sumuportado ang pagtatangka sa kinakailangang paglilingkuran para sa kanilang kalusugan at pagsasama. - **Ibahin ang Formato sa Mas Maipagmamalaki ng Emosyon:** Sa pag-aaksya ng mga narratibong personal o mga kwento, maaari mong gawing seriyes na video o podcast para sa mga narrelat sa kanilang paglilingkuran at pagpapasya. Ang formatong ito ay maaari pang maging mas makapag-induksa sa emosyon at madaling ipaniniwala ng mga sumuportado. - **Gawing Interaktibo ang Pagpapasya:** Mula sa klasikong "feeling chart" hanggang sa digital na kuis

- I-facilitate ang mga aktividad na nagbibigay ng relaksasyon at pagpapalagay, tulad ng meditasyon o simula ng "breathwork" exercises. - Inaral ang mga teknika sa pagtanggap at pagpapahintulutang para sa mga nakatutuhang may pagdududa o kalimutan. 5. **Pagpapaunlad ng Pag		
# Pambansang Bibliyong Korrekcional (Prinsipyo at Mga Salita ng Pagpapasok) Ang biblioteka sa loob ng kalaman korrekcional ay isang pangkalusugan at pakikipag-usap na espesyal na alon. Itong nagtatawayan ng mga nakalala sa hukom at binibigyan ng oryentasyon at kapayapaan sa paglalakbay ng kanilang pagkakaibigan at kalusugan. ## Mga Pagkakaibigan ng Biblioteka: 1. **Pagsusuri at Pag-aaksyon:** - Ang mga nakalala ay may pagkakaisa na lumikha at susuri ang mga libro at material na nangangailangan para sa kanilang pagpapasok at pagsesalid. - Mga tanyag na pamamagitan at simula ng pagsusuri ay inihahandog upang matutunan ang mga kaibigan ang mga hiling at kapakanan nila. 2. **Pangkalusugan Mental at Emosyonal:**	Nang nakatutunang sa Kompilatorio; ang pinakamahusay na populasyon na may pagkakaala	Kailangan ng pagpapahayag sa institusyon; simula ang koordinaat sa biblioteka.

- May mga alon at espesyal na sekensya na nasa biblioteka na nagtatawayan ng mga nakalala sa pagpapaglingkuran at pagsusuri ng kanilang emosyon. - Mga libro at material na may pagtuturong sa pagpapakapay, pagpapahintulutang, at pagpapalubos ng mga kasinungalingan ay inihahandog para sa kanila. 3. **Pagsasama at Pakikipag-usap:** - Ang biblioteka ay isang lugar para sa pakikipag-usap at pagsasama, na nagbibigay ng kabuuan at pagkakaibigan sa mga nakalala. - Mga sesyon at gawing pag-usap ay inihahandog para sa pagtuturo ng mga koping sa pakikipag-usap at pagpapakita ng sarili. 4. **Pagsisimula at Pagbabago:** - Ang biblioteka ay nagtatawayan ng mga nakalala sa kanilang pagpapasok at p		

Ang Chartar ng Grupong

Ang pagpapasok sa grupong ito ay isang katipunan ng mga individu na naghahanap ng pagbabago at pagsisiklab sa kanilang buhay. Upang makatwiran at makabansag ang aming mga pag-usap at pagtutuo, kailangan nating patuloy na:

- **Respeto: Muna't magbigay ng kabuuan sa isang baka na nakakasalita at nakasilbi. Araw-araw, hinihiling natin na maging makabansag at mapagpapatawa sa aming mga pagkakasama.**

- **Tuwing May Pag-iisa: Kahit anong pagdududa o pakikipag-usap, ang lahat ay may karapatang mag-express ng kanilang mga damdamin at isyu. Walang judgement sa grupong ito; lahat ay nasa loob ng isang aman at suportadong ambansya.**

- **Pakikipag-kapayapaan: Ang pagpapasok sa grupong ito ay para sa mga nais magpasaya at maging malalaking tulong sa isa't isa. Walang ganoon mang agaw o paparating na maaari manahimik ang aming mga pagkakasama.**

- **Pagpapasya at Pakiki-usap: Ang mga pagtutuo at pagpapasya ay malalaking katibayin ng grupong ito. Naging kabuuan natin na maging makabansag, mapagbigay ng pagsasapaan, at makatwiran sa aming mga pagkakasama.**

- **Pagbabago at Pagsisiklab: Ang lahat ay nagtataka sa kapangyarihan ng pagbabago. Naging kabuuan natin na maging malalaking tulong sa isa't isa sa paglutas ng mga sarili, at maging katulad na inspirasyon para sa ibang mananalit.**

- **Pagpapasok at Pagpapaunlad: Ang grupong ito ay isang lihim na pamumuhay at pags**

"Ang kontainer ang pinagmulan ng lahat ng ibang bagay. Ang kontainer ay nagdadala at nagpapatulong sa aming mga pagtutuwang at pagpapakita ng kabuuan."

 # **Ang Kernel ng Pagbango sa Kalusugan — Charter ng Grupong Pakikipagkapasunod**

**Mga Prinsipyo at Tiyak na Pananaw**

1. **Katarungan at Respeto: Bawat isang pulang na nakatago sa pagkakaibigan natin ay binibigyan ng katarungan at respekto. Nakatutulong tayo sa isa't isa**

bilang katuwiran at aking makapagbigay ng kapayapaan sa isang malubhang panahon.

2. **Direkta at Walang Judgemen: Ang aming mga pag-usap ay dapat na maging direkta at walang judgemen. Hindi natin ipinagbabalik ang mga pulang na nararapat na ipakita, subalit nakatutulong tayo sa isa't isa para makatwiran at matugunan ang mga kailangan.**

3. **Pakikipagkapasunod at Katulad: Ang aming grupong pakikipagkapasunod ay nagtutugon sa pagkakaibigan at pagpapakita ng katulad. Nakatutulong tayo sa isa't isa para maging mas malalaking versi natin ng sarili, na nagsisilbi para sa kalusugan at kaligayahan natin.**

4. **Katarungan sa Pag-aaksyon: Ang aming mga pag-usap at pagtuklas ay dapat na may katarungan at logika. Nagpapatulong tayo sa isa't isa para maging mas malalaking makatwiran, at magpasa ng positibong pagkakaibigan sa lahat.**

**Mga Tutok na Pag-aari at Responsabilidad**

1. **Maging Nakatuwirang Tatay/Manlalakbay: Bawat pulang na nakapagdalaw sa aming grupo ay may kanya-kanyang pag-aari upang maging katuwiran at manlalakbay sa mga pag-usap natin.**

2. **Pagpapasya at Pagtutugunan: Nagsisilbi tayo bilang isang pakikipagkapasunod na may**

 # Pagsalita sa Pagpapakilala ng Grupong Pangunanyag

Mabuhay, lahat! Ako ang [Iyong Facilitator/Facilitadora], at ako'y nagtatagpuan nito para sa aming mga pagpupulong sa grupo na ito. Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran at makapagbigay-pakikipagkapas (facilitation) na kerama sa pagpapulupot ng sarili, at ngayon, nakatagpo tayo para magkaisa at tulong-tulong sa pagpapulupot at pagbabago.

Sa unang sesyon natin ito, maraming bagay ang kailangan nating ipinagmulan:

*1. **Pagpapakilala:** Huwag mangyari na maging anonimyo sa aming mga pagpupulong. Araw-araw, hinihiling natin na mag-share ng mga kahilingan at makatwiran na natuklasan ninyo sa paglalakbay ninyo.*
*2. **Pagsisiklab sa Konteksto:** Ang lahat ng nakakapagpapalagay sa aming buhay, ang mga pakiramdam, at ang mga isyu ay validong epekto. Walang juan o karaniwang pagsasabi na 'mas maling' na pag-iisa.*
*3. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** Ang pagpapulupot ay isang makatuwiran na proses, at ang lahat ninyo ay may kakaibang paglilingon at takdang oras para magpulupot. Walang mas maling o mas tamang na way - ang importante ay ang pagpapaunlad at pagpapaganda ng*

kalusugan ninyo.
*4. **Tulong-tulong:** Ang grupong ito ay isang katuwiran na pagsasakop para sa mga naaapayon sa simula ng paglalakbay nito. Sa halip na maging napapahintulut, hinihiling natin na mag-workas at tulong-tulong sa isa't isa.*

Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran na alat

Ito ay isang Kernel grupong magkakasama.

Nakatira kami dahil ang mga standard na solusyon ay hindi nagpatuloy — hindi dahil hindi namin napag-usapan ang kabuuan ng pagttry, pero dahil nakapag-iwan tayo ng salahang pandamaan.

Ito ay hindi isang 12-paso pang program. Hindi namin inihahain na mag-alala ka. Nagtatanung lang tayo na makapag-unlad ka.

Nakatatag sa biologiang pagsasakop ang iyong pag-aari sa sarili. Ang naging dahilan sa pagpili ng mga pulitika sa buhay mo ay hindi bakit may kabahin ka. Nakikita mo ito bilang ang unang solusyon na nakatag sa isang malalim na pagsasakop sa iyong brain, na naghahanap ng makatwiran na paraan.

Kami ay magtatagupad sa pag-iisip nito, subalit sa halip na magbasa sa kakaibang aral, magpapatuloy tayo sa pagpapahusay at paggawing mas malalaking ang iyong brain na ito'y isama sa isang mas nakatagpo at makatwiran na pagsasakop.

Huwag mong pansin ang pagkakaalala na hindi mo nang kinakailangang malaki ang pagbabago sa iyo o na may natatagpuan ka na anumang araw ng panahon na nagsisimula. Ang kailangan mo ay ang pagpapasya para subalit makapag-introspekta at makilahok sa mga dahon ng iyong sarili.

Ang nagsasabi dito manatili dito. Ang nasa kagandahan ay iyong i-take sa iyong paglalakbay.

Walang diagnosa, pag-aakus, o pagdududa sa iyo. Makikita mo na ang unang kailangan ay maging katotohanan - sa grupong ito at sa sarili mo. Ang katotohanan ay ang tamang pagkakaibigat.

Ang facilitador ay hindi ang iyong terapista, sponsor, o pagsasakyan. Sila ay ang nakatutulong sa kontainer. Kayo ay nagdadala ng pagtatakbuan.

Ako'y magpupulong sa inyo sa [araw at oras]. Magpapatunay tayo sa [namin ng venue]. Ang aming pagtatapos ay sa [katapusan ng oras]. Nakatutuyin ang oras nito dahil matatagpuan ang lahat ng oras.

If you are in a medical emergency: call 911. If you are in a mental health crisis: call or text 988. The facilitator is trained to connect you to those resources. They are not a substitute for them.

Kami ay nagbabagong pagsisimula.

Sa Unang Seis Sesyon: Ano ang Dapat Inisyu

Ang mga unang seis sesyon ay nakatutunang sa pagpapaunlad ng kaalaman at kapangyarihan mo sa pagtatanggol sa sarili. Sa mga ito, mag-aaklat ang mga alinman na topik at aktividad para sa iyong pagbabago at pagpapahintulutul.

I. Pagpapahintulutul at Pagpapakita ng Pag-iisa (Sesyon 1)

* Inisyu: Pagpapakilala sa sarili, pagpapakita ng emosyon, at pagtatanim ng pagkakaibigan.
* Tangkat:
    * Narralin ang iyong mga naratif at istorya.
    * Subukang mag-express ng mga emosyon nang maipagmamalaki o maipagmaligaya.
    * Maging makapansin sa mga bagay na nagtataas at nagmalumot sa iyong pakiramdam.

II. Pagpapahintulutul sa Pagsisiklab at Pagbabago (Sesyon 2)

* Inisyu: Pag-iisip ng mga pagsisiklab at pagbabago sa buhay, pagtatawanan sa sarili, at pagpapakita ng kasipagan.
* Tangkat:
    * Humintunang mag-iisa at mag-ingat sa mga bagay na nagdududa sa iyong pagsisiklab.
    * Subukang magbago ng isang rutina o habít na hindi naman nakakapagbigay ng kaligayahan.
    * Tulungan ang sarili magpasa ng mga di-gusto at di-kailangan na bagay.

III. Pagpapahintulutul sa Pagmamahal sa Sarili (Sesyon 3)

* Inisyu: Pagtuklasan at pagpapuri sa sarili, pagpapakita ng pagmamahal sa sarili, at pagbabago ng mga di-positibong naratif.
* Tangkat:
    * Humintunang makipag-alaga sa sarili at mag

# Recovery Kernel: Isang Kerangka Pagpapaulihon sa Komunidad	Ang core focus ng Recovery Kernel ay ang pagpapasok sa pagpapulong at pagpapahangad sa mga individuong naghahanap ng pagbabalik sa kanilang kalusugan at pag-aakro sa naratif ng kanilang pulong. Siya'y isang komprehensi	## Materyal Ang mga ito ay kabuuan ng pagpapahusay at pagtutuwang para sa pagbago at pagbabalik sa loob ng komunidad. **Para sa Pagpapaunlad:** 1. **Maging isang makatwiran at mapagbigay-pananagut na pamumuno:** Tugunan ang mga bisita nang pantay at walang pagsasama, at ipahayag na ang pagbabago at pagbabalik ay isang prosesong nakakapagpasa at makatwiran. 2. **Paghahandaan at	## Notes (Pag-iisa) Ang mga nota ito ay nakapagbigay ng mas malinaw na pag-iisip at pagpapahintulutang sa pag-unlad ng komunitang panlapi. Ang "Recovery Kernel" ay isang pangkasama ng pamamahala at pagsusuport na nagtataon sa pagbago at pagbabalik sa kalusugan ng mga indi-pasa, naghahangad ng makatwiran at mapagpapalagay na pagkainis. **Ang Recovery Kernel ay may mga komponenteng:** 1. **Assess (Tulongin):** Pag-uuri ng kabutihan at mga kailangan ng indi-pasa, at pagtuklasan ng mga pagsusuport na nandito para sa kanila. 2. **Connect (Isipin):**

Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong sistemang pagsusuportat pagpapaliho n na nagtutugon sa mga individuong nagh ahanap ng pagpapaliho n sa narating	bong kerama (framework) na nagtutugon sa mga kahilingan ng komunidad para sa pagpapahandog ng makatuwiran at mapagbantay na pagkaka-pagsasakop upang matupad ang mga makabang pulong.	Pagtutuyin:** Ayusin ang mga espesyal na aral at kapayapaan na kailangan para sa pagpapahusay ng kopresyon, pamumuno at pagpapatao. 3. **Maging isang makatwiran na tulong:** Tugunan ang mga bisita nang walang pagsasama, at ipagbigay ng kabuuan at papuri sa kanilang pagbabago. **Para sa Pagbalik:** 1. **Naloxone:** Ipakita ang impormasyon tungkol sa naloxone at ang pagkainibigat nito sa pagpapulihin ng mga taon na nasa odyas ng opiates. 2. **Maging isang tulong sa pamumuno:** Tugunan ang mga bisita na nakapag-odysa at ipahayag na ang pagpapabalik ay posibleng prosesong makatuwiran at mapagbago. 3. **Pakikipagkapasunod at Pagtutuyin:** Ayusin ang mga rasyo para sa pagpapaunlad at pagbabalik, at ipakita ang pagkakaibigat ng bawat tahap. 4. **Paghahanap ng Tulong:** Ipakita ang di-biro na tulad ng *findahelpline.com* upang makahanap ng profesional na tulong at pagsusuport. 5. **Maging isang Blueprint para sa Pagbabago:** Ayusin ang mga rasyo para sa pag	Paghahanap at pagkonektahan sa mga makakapagbigay ng tulong, tulad ng pamilya, kaibigan, at mga profesional na may alam at nakatutulong sa simula ng pagbabago. 3. **Support (Tulongin):** Pagpapatulong sa indi-pasa upang makapagpasya at maging mapagtingin, at pagbigay ng mga espesyal na pagkainis at pagpapahusay para sa kanilang pagbabago at pagbago. 4. **Empower (Lalawigin):** Pagtugunan ng kapangyarihan at pag-aakro ng indi-pasa, at pagbigay ng mga alat at pagkainis upang maging makapangyarihan sa kanilang pagpapahintulutang. 5. **Maintain (Tagpuan):** Pagtugunan ng mga bagong pagkainis at pagpapahusay, at pagbaki ng mga nakatagpo para sa paglutas ng pagbabago.

sar
ili,
kag
ub
ata
n,
at
kab
uua
n.
An
g
ker
an
gka
ito
ay
ma
y
dali
n
sa
pa
g-
acc
ess
sa
kap
an
gya
rih
an
ng
pa
gp
ap
uli
ho
n
at
pa
gb
aba
go,
ha
ba
ng
na
gbi
gay
ng
isa
ng
ma
kap
ahu
say
na
teli
kon

g
para
sa
mga
pulih
on
at
mga
pagsu
suppo
rt
sa
kanil
ang
pagli
lingk
uran.

##
Bago
ng
Pag-
iinit
io:

1.
**Pag-
ackno
wledg
e:*
*
Aks
epta
ang
nan
gya
ri
at
ma
ging
ma
kip
ag-
kap

as sa sar ili na ma y pa gka kaa laa n. 2. **P ag- iisa :** Isol am an g ka sa iyo at an g iyo ng mg a da md ami n. 3. **P ags usu ri:* * Eks plo rah in at pa hay ag an g mg a pin ag mul an at mg a

kat
ap
usa
n
ng
iyo
ng
nar
atif
.
4.
**P
ag
pa
pat
ao:
**
I-
reo
rie
nta
an
g
isip
sa
pa
gtu
gu
nan
at
pa
gp
ap
uli
ho
n.
5.
**P
ags
usu
por
t:**
Hu
min
gi
at
ma
gin
g
ma
kat
uwi
ran
sa
pa
gka
kai
big
an
at

mga pulihon ng ibang tao.
6. **Pagbabago:** I-implementang mga bagong pagsisikap at pagpapahintulutang naipinagpatuloy ang pagpapaulihon.
7. **Pagtatagp

o: **Maging makipag-pakitang sa sarili at sa mga pulihon nanasa daigdig ng kabuuan.**			
# Ang Recovery Kernel: Isang Komunidad na Pagpapahusay sa Pagbalik sa Kalusugan ## Pag	## Pag-aakma at Pagsasalamat sa Pagkakataon **Pag-aakma:** 1. **Magbigay ng oryentasyon:** * Salamat sa inyo na naging bisita sa aming komunidad. Ako ay ang [Iyong Namen], at ako'y ang magtutugon sa pag-aakma ninyo ngayong araw. 2. **Uunahin	# **Pag-usap na Pagpapahayag** ## *Format ng Pagkikita* **Mga Tatay at Mamamahin:** 1. Naging kasama kayo sa isang makatuwiran at makabanggit na pagkikita para sa pagpapahayag at pagpapakilala sa Recovery Kernel. 2. Ang mga sesyon natin ay may 2 or 3 oras ng pag-usap, na nagpapatulong sa inyo na maging mas malinaw ang iyong mga diwa at makapagbigay ng kapayapaan sa iyong kalikasan. 3. Nakakapagpapasya tayo na mag-usap nang walang mahalaga, subalit ang lahat ay may kinalaman sa pagpapulupot at pagbabago. 4. Sa pag-usap natin, makikita nating magkaibigan	# Pagkatatagpuan ng Recovery Kernel ## Ritwal ng Pagsasalin (Introduction Ritual) Bago namin humusay sa pagtatangka sa iyo at ang iyong pagpapuri, maging malinis tayo sa isip at makapag-ingat sa kalikasan. Sa ritwal na ito, mag-aaklat tayo ng mga bagay na kailangan para sa aming pagkakaibigat at pagtutuwang. 1. **Pagpapaunlad ng Kalusugan:** - Uunahin natin ang iyong kalusugan at kapwa. Mag-ingat sa sarili at sa ibang tao. 2. **Pagsisiklab ng Pag-iisa:** - Nakakapagpapalagay ng katarungan na maging malinis at maaaring pag-iisa ang isip natin. 3. **Ritwal ng Pagpapuri:** - Mag-asikab at magpasyansya sa sarili at sa ibang tao. Araw-araw, ipagpatuloy ang pagpapuri sa sarili at sa mga nakakapagpapatulong sa iyong pagbabago.

sisilbing Kernel at Pagpapaunlad 1. **Pag-akalaang Kalusugan:** - Inirerekomendang pag-iintindihin at pagpapahusay sa sarili para sa pagbalik sa kalusugan. - Tuwing may kailangan o pagdud	ang kaligayahan:** Bago natin humusay, hinihiling ko sa inyo na makiisa at makapag-ingat sa sarili niyo. Nakikita namin na ang pagpapasaya at pagkapayapaan ay may kakaibang kapayapaan na nakatago. 3. **Pag-usapan ng mga pakikiisa:** Sa pagkakataon na ito, gusto ko lamang humingin sa inyo na magbagi ng iyong mga pakikiisa at mga damdamin. Walang juan o patigyan dito. Ang aming papakilala ay sa pag-iwanat ng isang malubhang kaligayahan na nakatago sa loob ng iyong diba. 4. **Pagsasalamat:** Nakikita namin na ang pagpapasaya at pagkapayapaan ay may kakaibang kapayapaan na nakatago. Ako'y nagdudalang salamat sa inyo na	at makapagbigay ng suport sa isa't isa. ## *Formulir Pagkain* **Bago nang huminto ang pagkikita:** 1. Namamahin ang mga papuri at mga diwa na nakatutulong sa iyong pagpapakilala sa sarili. 2. I-share ang mga patikim, mga pakiki-alaman, at mga pagkakaibigan na nagsasapag-alala sa iyong paglalakbay. (Walang juan o kritikang pagsasalin) 3. Humingi ng tulong sa pag-usap ng mga isyu na nakakapagdamdamin, tulad ng pag-iisa, pakikipag-usap sa pamilya, o pagpapalagay sa sarili. 4. I-set ang mga makatuwiran at mga tiyak na pantas na ipinagmamalaki sa iyong kalikasan. ## *Karting Tipan* **Mga Pagsasapag:** 1. "Ang aking mga papuri ay..." (I-share ang mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at kapayapaan sa iyong buhay.) 2. "Nangyari ito noong... at n	## Pagllen sa Formulario ng Intake Upang makapaglingon at maipahayag ang iyong mga kailangan, gamitin natin ang mga formulario na ito para sa pag-iisa at pagtatanong. 1. **Informasyon sa Pagsisiklab:** - Isipin at ipagpatuloy ang mga tanon sa form na narrelate sa iyong pagpapuri, kalusugan, at historya. 2. **Mga Tiyak na Inihahain:** - Ipagpatuloy ang lahat ng mga isyu o pagkakaibigan na nakikita mo sa paglilingkuran sa sarili at sa ibang tao. 3. **Pagsusuri ng Kalusugan:** - Sumama ka sa aming pagsusuri ng kalusugan para sa pag-iinitor at pagpapahusay ng iyong kapwa. ## Kasangkot ng Aktividad (Jumping Jacks Countdown) 1. **Simula:**

uda, uumuunlad sa komunitang suportatibidna ito upang makahanap ng solusyon at pagkaka-isa. 2. **Naloxone: Ang Pagtutugto sa Narkotika** - Naloxone ay isang antaburol na puwedeng gamiti	nagpapatulong sa amin upang makatuklasan ito.		

n para sa pagtugto sa narkotikahin na panganga mit. - Iwasang mag-alala; ang nalo xone ay may kapatid na pagsasama at maaaring magingtotoo sa internet (findahelpline.com) upang makahanap ng prof			

esional na pagtulong. 3. **Pagpapaunlad ng Mga Modul:** - Angkernea y nakatutuyin sa mga a indivi dua mamanan atiliat umuunlad sakanilang pagsisikap. - Sumamaka sa mga sesyonat mo			

dul na ito par a sa pag pap ahu say at pag kat agp uan ng sari li. 4. **K om pre nsa ng Pan lapi :** - Sub uka n ma gin g ma kip ag- alit aas at ma kip ag- usa p sa ko mu nita ng ito. - Ang mg a tan yag at ma aari ng mal			

ina w na tan ong ay ma y pag kak asu nod - sun od par a sa pag kat agp uan ng mg a di- pak ikip ag- usa p na kon sep syo n. 5. **M ga Pag kak aibi gan at Pag pap ahu say: ** - Isan g ma kab ang pag - iinti ndi hin ang			

isang malaking bahagi ng pagsisikap. - Sumamasa mga aktibidad at diskusyon na ito para sa pagpapahusay sa pagmamalaki sa sarili at pagtugon sa mga kailangan ng iba ng			
## Recovery Ker	## Nakakapag-iisa: Anong Ikaw sa Biologismo?	# Protokol 06 (Assesment sa COMT at MTHFR) ## Pagsasabi sa mga Mamemang Nakatagpo ng	# Framework ng "Warrior/Worrier": Pagpapahintulutang sa Pagpapatao at Pagpapakapay Sa unang sesyon natin ng protokol,

nel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili **Ang Recovery Kernel ay isang makatwiran at mapagbago ng buhay na kerama sa pagpapaunlad at pagbabalik sa kalusugan.** Iton	Ang pagtatakbo ng iyong buhay ay isang kompleks na simbahan ng mga bagay na di namin nakikita sa mata. Ang iyong sarili, bilang isang makakalipon at makasamaha ng badyet ng kalusugan at kapayapaan, ay may roon ng malalaking papuri at pagkakaibigan na nakatago sa iyong DNA. Ang iyong biologikal na kakaibigan ay nagbibigay-daan ng mga bagay na ipinagmamalaki ng iyong pamilya at kalusugan. Sa tuwa o sayap, ang mga gen at hormon nito ay nagtataas at naglabas ng iyong karapatang masaya at makatwiran. Ngunit sa pagkakaibigan din, may mga bagay na nakakapagpabigay ng kasamahan at pakikipagkapayapaan, subalit kapag nahihirapan, maaari itong maging nakakapagdamdamin at	Kalusugan at Pananagut sa Sarili 1. **Pahintulutan:** - Pag-evaluate kayo kung may mga sintoma o pagkakaala ang ikaw o isang pagsasakyan na nakatago sa iyong sistema sa pananalapi at kontrol ng dopamin (COMT) at/o pagtatawanan ng folato (MTHFR). - Ang mga ito ay mga genetisyang pagkakaala na maaari pang may impakto sa iyong pakiki-usap, motivasyun, at kapangyarihan na makabahag sa iyong pagpapaunlad at kalusugan. 2. **Pagsasabi sa COMT:** - Ang COMT ay isang enzim na nagtatawanan ng dopamin, isang neurotransmitter na nakatago sa iyong otak at naghahanap ng kapayapaan at kontrol. - Mga sintoma ng pagkakaala sa COMT: agi at malalim na pakiramdam ng kasiyahan, madaling sumasama sa loob, maingat at mabigat na pag-usap, at pag-aakro sa mga bagay na masaya o napapag-alala. 3. **Pagsasabi sa MTHFR:** - Ang MTHFR ay isang gen na nagtatawanan ng folato, isang vitamin na nakatago sa iyong dugo at nagbibigay ng kaluwal-kalikasan sa mga selyaong naghahanap ng dopamin. - Mga pagkakaala o pagkakamalala sa MTHFR: malalim na pakiramdam ng kasiyahan, pag-iisa, depresyon, at pag-aakro sa mga bagay na masaya o napapag-alala. 4. **Pagsunod-sunod na Pag-assess:** - Ugamin ang mga kwestiyon o pangalan sa pambansang pagsasabi para sa iyong sarili at pananagut. - Tanyag pa ang mga	nagpapatulong ang framework ng "Warrior/Worrier" upang makilala at mapahusay ang iyong mga katuwiran at pag-aakro sa buhay. Ang mga konsepto na ito ay magpapahintulot sa iyo na makiisa at makapagpalatandaan ng mga bagay na nakatutuhang may kinalaman sa iyong kalusugan at kaligayahan. ## Pag-assess ng COMT (Creativity, Openness, Motivation, and Tenacity): Ang assesment ng COMT ay isang pandamaan upang makilala ang iyong mga katuwiran at kapangyarihan sa pagtatagpuan ng mga pagkakaibigan at pagbabago. Sa halip na mag-iisip na "basa sa nakikita" o "magkano ang aking nararapat na gamit", ang COMT ay nagpapahintulot sa iyo na makilala ang iyong mga sili at kapangyarihan na makapagpabago. **Samakat sa Pag-assess:** 1. **Kreatividad (Creativity):** - Anong mga bagay, hiwalay o kabuuan, ay nagpapasaya sa iyo? - Paano ninyo gawing makatwiran ang mga kaba o pagdududa? 2. **Akinan at Pagbukod (Openness):** - May mga bagay ba na ikinakilala kayo na nakakapagpabago ng iyong perspektiba? - Paano ninyo gawing makasigla sa pag-iisip at pagpapahintulutang sa mga bagong ideya? 3. **Motivasyon (Motivation):** - Anong mga pangitap ang nagtatag sa iyo upang magpatuloy sa iyong mga tiyak na pag-aakro o pagbabago? - Paano ninyo gawing makas

g nag tata on sa pag - alal a at pag pap ahi ntul uta ng sa mg a indi vid uon g nag hah ana p ng pag kak aibi gan at kap aya paa n hab ang nak ata gpo sila sa kag uba tan ng nar atif ng kan ilan g pag ban go. **A ng mg a	nakakapagpas a sa pag-iisa. Ang mga antas ng stres, ang pagkain na inutanghal, at ang kalusugan ng iyong pamilya at kapayapaan ay nagbibigay ng impakadong papuri o damdamin sa iyong biologikal na kakaibigan. Ang mga ito ay nakatago sa iyong sistemang endokrin at nervoso, na nagsasama upang makapag-reaksyon at makapagpasy a sa iyong kalikasan. Samantala, ang iyong pagsisikap na maging malalaking tulay sa sarili, pagpapahintul utulad ng mga kailangan ng iyong katawan at kalusugan, ay nagbibigay-daan ng kapayapaan at pakikipagkapa yapaan. Ang pagtatao at pagpapasya sa iyong biologikal na kakaibigan ay isang malaking bagay sa paglutas ng		

pangkasaysaitoaymaydalinsa:** ***Pag-aklat:**Isangmakatuwirannaprosesupanglumapitatmagingkompositosasarili,nakapagpapahintulutangsapag-iintindihinatpagpapatawasanar	iyong mga nakararating na damdamin at pagkakaibigan. Naging panatili ang		

atif ng pag ban go. * **K om uni dad :** Nak apa gbi gay - sala mat at pak ikip ag- usa p na esp esy al na am ban sya par a sa mg a nak ata go sa kag uba tan, nag hah ana p ng pag kak aibi gan at kap aya paa n. * **M ga Her			

ramya:** Mga makulangpagkakasunod-sunod at teknasnana nagtatalasapagpapahintulutang at pagpapaunlad. **Ang Recovery Kernel ay hindi lamang isang kernel, sino ang isang pakikipag-usap			

nanakatutulong sa mga indibiduong magingmas malaking version ng sarili.**			
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbalik sa Kalusugan ## Pagsisilbing Kerne at Pag	# Ang Sistemang Pagtanggap Ang pagtanggap ng makabigas na pagkain o likid (substansa) ay isang pangkalusugan at kalusugan na prosesong nakatutulong sa pagpulihin at pagpapagandang isang tunay na puli. Ang sistemang ito ay may ilang komponenteng na katugunan na nagtatawayan at nagkooperahing upang makapagbigay ng mga kinakailangan	# Protokol 07: Pagforman ng Ruwas (Pambansang Panimulak sa Pagpapahintulutang) ## Referensya sa Babag 2 **Ang Pagforman ng Ruwas (Pathway Formation)** ay isang prosesong nais na mapahintulutan ang mga individuong nasa paglalakbay nila patungo sa pagpapulihin at pagbabalik sa kalusugan. Ang mga ruwas na ito ay nakatutunay na panimula sa pagkakaibigan at pagtutugunan, na nagpapatuloy sa pagpapahintulutan ng mga individuong na makapag-alok ng sarili nilang pagbabago at pagsisikap. **Paganung sa Pagforman:** 1. **Pag-unlad ng Pakikipagkapagalan:** - Maging makatuwiran at makasama sa pagpapahintulutan na ang pag-unlad ay isang prosesong na nangangailangan ng oryentasyon at pagsisikap.	# **Methylation at ang MTHFR** Ang *methylation* ay isang prosesong nakatagpo sa ating bodi na nagdadala ng malaking papuri sa aming kalusugan at kapayapaan. Ang *MTHFR* (Methyltetrahydrofolate Reductase) ay isang ahensya na nagsasakop sa paglalahad ng ito. Ang MTHFR ay tuluy-tuloy na nagdudala at nagbubukod sa karaniwang prosesong sumasama sa nutrisyon natin. Ang kanyang kasangkot ay magbigay ng *methyl groups* sa mga molekula sa ating sistema, na nakatutulong sa aming makapag-adapt at makapag-respond sa stress. **Ang MTHFR at ang Grounding:** Maraming pagkakaibigan ang MTHFR sa aming kapayapaan at kalusugan. Sa ilang kaso, ang mga kabaligtaran sa MTHFR ay maaari pang magdala ng mga isyu sa pagsasama at pag-processo ng stres. Isang malaking bagay na nakatutulong sa aming pagpapakapayapaan ay ang *grounding*. Ang grounding ay isang simple na teknik na inihahandog para makapag-usap at makapag-koneksyon sa present na oras, na nagtutugon sa

papaunlad 1. **Pag-akalaang Kalusugan at Kaligayahan:** - Inirerekomendang pagtugunan sa sarili at pagpapasaya bilang pangunahing basa para sa pagbalik sa kalusugan. - Tuwing may pagdududaka,	na nutrisyon at proteksi sa puli. ## Ang Mga Komposante: 1. **Inyektorao Pag-aaksya:** Ito ay ang pagsasidlan o pagtanggap ng makabigas na substansa sa tuwa ng puli. Sa kasinunod, ang puli ay nakakapag-absorba at nagbubukod sa mga ito. 2. **Puli (Lalad/Organismo):** Ang puli ay ang primari destinasyon at area ng pagtanggap. Ang kanyang mga sel ya at mekanizmong pampaglingkuran ay nakatutulong sa pag-assimilate at pagpapaunlad ng mga makabigas na nutrisya. 3. **Nutrisyon at Metabolismo:** Ang mga makabigas na pagkain o likid ay binubutang sa mga kagubatan at enzim ng puli para sa pag-usap at pagbubukod. Ang metabolismo ay	- Tulungan ang mga individuong maging masipag at mapagtingin, at pagkatapos ay magpapatuloy sa pagpapahintulutan ng sarili nilang pagbabago. 2. **Pag-usapan at Pagtuklas:** - Magkaisa-ais na pag-usap ang pagsasama at pagtuklas sa mga di-maipagmalalampang emosyon at isyu. - Ayusin ang mga di-maipagmalalampang pakikiisa at pagpapahintulutan ng tulong, at maging makatuwiran sa pagtugunan. 3. **Pagpapaunlad ng Pagkakaibigan:** - Maging makasama at mapagbigay-puso sa pagpapahintulutan na ang mga ruwas ay nakatutulong sa pagkakaibigan at pagtugunan. - Tulungan ang mga individuong maging masipag sa pagpapahintulutan ng sarili nilang pagsisikap at pagbabago. 4. **Pag-alok ng Sar	aming kasintahan sa tuwal. **Pagsasakop: 5 Minuto Grounding Activity** 1. **Huwag maglalakad:** Karaniwang sit at maging nangangailangan ng pagpapasigla. 2. **Sensory Experience:** Ambin ang isang malambot na objecto (katulad ng isang bato o kain) at simanhi ang kanyang katas, forma, at tempura sa iyong mga daliri. 3. **Koncentrasyon:** Isipin at ipagmamalaki ang mga makikita at makita mo ngayon. Sumama ka sa mga detalye: ang kulay, ang bantayan, at ang pakiramdam ng mga aral na nakatago sa iyong m

alamin at ipinag mamalaki ang mga bagay na nagbibigay-kasiyahan at panana gut sa iyo. 2. **Pagpapaunlad ng Pagpapahintulutang:** - Sumamakasa komunitengnagsasaportsaiyongpagbab	nagtatawayan ang mga ito at nagdudala ng mga produkto at subprodukton g nakakapagpa patuloy sa kalusugan at pagpulihin. 4. **Pampagling kuran at Pagpapuri:** Ang puli ay may mga mekanismo pampaglingku ran na nangangamit upang mantos ya ang mga makabigas na substansya at protektahin ang tuwa ng puli. Itong nakatutulong sa pag-usap at pagpatuloy ng metaboliko. 5. **Pagsisila at Pagpapagand a:** Ang mga produkto ng metabolismo ay nagdudala ng kapangyariha n upang tumutulong sa pagpapaunlad at pagpapag		

ago. - Magkaisa tayo para magwagi at makatwiran, at maging isang pambansang pagsisilbi para sa mga nakakabagala. 3. **Maging Pag-alala at Pananagut:** - Angpagpapahintulutan ay			

hindi lamang para sa sarili, sino pa nga 't para sa pagpapasaya at kalusugang ng bawat isa sa atin g komunite ng. - Tuwing may mga kaalaman o kapangyarihan na makakapagpabago, ipagpatuloy ang pag			

-alala at pananagutsa kalusuganat kaligayahan ng mga ibon at sarilimorin.			
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbalik sa Kalusugan ## Pangkasong Pananagutan	**Ang Sistemang Pag-ibigay ng Panatag (Kung makapagrelate sa grupong ninyo)** Ang pag-iibigay ng panatag ay isang pangkalusugan na nakatutulong sa mga individuong naghahanap ng pagpapahintulutang at pagbabalik sa kanilang normal na buhay. Sa konteksto ng komuniteng natin, ang sistemang ito ay nagtatangka sa pag-unlad ng mga makakapagpa	# Kapit 10: Referensya at Pag-aaral ng Gabra2 ## Pag-unlad ng Pagpapahintulutang sa Sarili (Recovery Kernel) Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama sa pagpapahintulutang sa sarili na nagtataon sa mga individuong naghahanap ng pagbabago at puhunan. Ang kerama na ito ay may dalawang bahagi: ang "Naloxone" at ang "Blueprint." ### Naloxone Ang Naloxone ay isang antabino sa opiates na nagtutugang sa mga reaksyon ng kaisip at pag-iisip, na nagbibigay ng pananagut sa mga sumasapak at naghahanap ng tulong. Ang paggamit nito ay nakatutunang: 1. **Identifikasyon:** Tanusin ang mga sintoma at pagkakaibigan ng opiates, at makipag-alamin kung may pagkakamali sa paggamit ng	Run GABRA2 self-assessment ONLY after trust is established. Have crisis numbers visible and stated. This session may trigger strong responses.

1. **Pagsisikap na Matutunan:** - Nakakapag-isa sa komunite ng naghahanap ng pagpapahintulutang at pagkakaibigan. - Tumutulong sa isa't isa upang makatwiran at malutas ang mga isyu sa	patulong at maging makatuwiran sa pag-aalok ng panatag sa mga kasapi. **Bakit Penteng ito?** Ang panatag, lalo na sa mga kasi ng naratif, maaari mong gamitin bilang isang epektovo na alat para sa pagbabago at pagpapakapay. Ngunit, ang pag-iibigay nito ay hindi lamang para sa pagpapatulong sa pagkakaibigan; ito ay nagtatangkarin sa pag-unlad ng makatuwiran at pagpapahintulutang sa sarili. **Ang Recovery Kernel bilang Isang Framework** Ang *Recovery Kernel* ay isang komprehensibo na kerangka para sa pagkatwiran at pagpapakapay na nagtatangka sa: 1. **Pag-acknowledge:	druga ang individuo. 2. **Intervensyon:** Ihatid at ipakita ang Naloxone, at maging presensya upang matutunan ng individuong naghahanap ng tulong ang mga unting pagpapahintulutang sa sarili. 3. **Pagpapaunlad:** Ayusin ang akses sa pangkalusugan at pagpapahintulutang sa sarili, at ipagpatuloy ang pag-alala sa kalusugan at kaligayahan ng individuo. ### Pag-aaral ng Gabra2 (GABRA2 Self-Assessment) Ang GABRA2 ay isang alat na nagpapatunay ng mga katangka at pagkakaibigan ng individuong naghahanap ng pagbabago. Ang pag-aaral na ito ay nakatutulong sa mga sumuportador at pagsasama sa pagpapahintulutang sa sarili para: 1. **Mapagtingin:** Identifikar ang mga katangka at pagkakaibigan ng individuong naghahanap ng tulong, at makip	

kal usu gan me ntal at em osy ona l. 2. **P agsi sika p na Ma gin g Mak asa ma: ** - Su ma sa ma ka sa mg a ses yon at pag pap aun lad par a sa pag pap ahi ntul uta ng at pag kak aibi gan . - Nag ing ma kas am an	** Nakakapag-iintindihin ang mga emosyon at naratif ng baka. 2. **Pag-usap:** Maging makatuwiran at magkaisa sa pag-aalok ng solusyon. 3. **Pagpapaunlad:** Ayusin at ipinagpatuloy ang mga nais na pagbabago. 4. **Pagpapakapay:** Tumutulong sa mga kasapi upang makapagtingin sa kanilang kalusugan at kaligayahan. **Ang Pag-iibigay ng Panatag sa Grupong Ninyo** 1. **Maging Makatuwiran:** * Tuwing may naratif ang isang kaibigan, maging makatuwiran at palaging makapag-usap. 2. **Pag-alok ng Pagkain at		

at ma pag big ay-pan ana gut an sa pag tug una n sa mg a kail ang an ng iba ng tao. 3. **P agsi sika p na Pag bab ago :** - Nag dud ala ka ng bag ong per spe ktib a at pag sisi kap na ma gba go par a sa sari li at ang iba ng tao.			

- Nakakapag-isa sa pagtugunan sa mga tantangan at pagbabago ng buhay. 4. **Pagsisikap na Pagpapahintulutang:** - Tumutulong kasa ibana magingmalutas at may pag-asay sakanilang kal			

usuganmental. - Naging makasaman at mapagbigay-pakiki sa pagpapahintulutang ng komunite ng nagha hanap ng pagkakaibigan at pagpapahintulutang.			
# Recovery Kernel: Pagpapahintulutang	## Unang Sesyon ng Pagtuklasin: Ang Pagsasama sa Pagpapulupot **Ang Recovery Kernel ay isang makatuwiran	# **Guía para la Sesión Creativa: Ejecutar todos los bloques de 8** ## **Paso 1: Establecer el Espacio Seguro** - **Prepara un ambiente cómodo y libre de juicios.** Asegúrate de que todos los participantes se sientan seguros y respetados.	Bulanan na milestones. Bibigyan ng oras ang lahat, 120 minutong tamang oras. Ito ay nagpapatakbo sa unang grupong pagkakaibigan na produkto. Nagbago ito ng ambiansa sa likod.

Komunidad para sa Pagbango ng Sarili 1. **Pahintulutan ang Pagsisilbi:** - Umaskulang at ipagpatulong sa isang malinggakna pamumuno ng pagkain, alinman, o pagga mitng mga alinmang	at komuniteng-pagpapulupotna pamamagitanna nakakapagbigay ng kaayusong pagsasama upang matugunan ang mga mahihirap na nasa pagkakaibigan ng narkoliksa at/o depresyon.** Sa unang sesyon, magpapatuloy tayo sa mga pamani (steps) na ito para malaman ang kabuuan ng iyong pagpapulupot at makatwiran: 1. **Pag-aklat ng Kalusugan at Historia:** - Pag-usapan natin ang iyong kalusugan at historya ng pagkakaibigan sa narkoliksa at/o depresyon. Walang juan dito, kaya magbigay ka ng mga detalye na nangangailangan. 2. **Identifikasyon ng Mga Kalinawan:** - Samantala ako'y nakatutok sa iyong mga	- **Establece reglas básicas:** respeto mutuo, escucha activa, y apertura a compartir experiencias sin temor al juicio. ## **Paso 2: Conocer a la Comunidad** - **Presenta a los miembros del grupo.** Fomenta una conversación para que todos se conozcan y compartan sus historias personales (si lo desean). - **Identifica intereses comunes:** esto ayudará a crear conexiones y un sentido de comunidad. ## **Paso 3: Generar Ideas** - **Inicia una tormenta de ideas.** Anima a los participantes a compartir cualquier pensamiento, sin importar cuán grande o pequeño sea. - **Utiliza técnicas creativas:** pizarras, tarjetas de ideas, o incluso música para inspirar y estimular la creatividad. ## **Paso 4: Colaboración y Construcción** - **Divide las ideas en grupos pequeños.** Fomenta la colaboración para desarrollar conceptos y proyectos. - **Asegúrate de que todos participen activamente.** Cada voz es valiosa, y la diversidad de perspectivas enriquece el proceso creativo. ## **Paso 5: Prototipado Rápido** - **Enseña a los participantes a crear prototipos rápidos.** Esto puede ser una representación visual o un modelo básico de su idea. - **Fomenta la experimentación y el pensamiento ágil.** Los errores son oportunidades para aprender y mejorar.	

kalusugan. - Ayusin ang mga sinaunang bagay at pagsisikapupang makapag-aral at makatwiran. 2. **Paghahandog ng Support:** - Tuwing may kailangan siya, maging presensya at pananamp	narrav, hinihiling ko po sayo na identifisynong mga kalinawan at mga pagsasama na nasa pagkakaibigan mo. 3. **Pagsusuring Mga Pagpapulupot:** - Magkakapag-usap tayo tungkol sa mga pagpapulupot na nakatuklasan at nakatago sa iyong sistemang pagsasama. Anong nangyari kapag may pagdududa ka? May mga bagay ba na kinakailangan ng pagbabago? 4. **Pagsetapng Mga Tiyem at Pagpapuri:** - Magtuklas tayo ng mga tiyem at pagpapuri na maaari mangyari sa iyong pagpapulupot. Anong mga bagay o aktividadang nakakapagpapasaya at nakatutulong sa iyong kalusugan? 5. **Pagsusuring Mga	## **Paso 6: Retroalimentación Constructiva** - **Organiza sesiones de retroalimentación en grupo.** Cada equipo presenta su prototipo y recibe comentarios constructivos de los demás. - **Promueve un ambiente positivo:** la retroalimentación debe ser respetuosa y enfocada en mejorar las ideas. ## **Paso 7: Iteración y Mejora** - **Permite tiempo para la reflexión y la iteración.** Los participantes deben considerar los comentarios recibidos y hacer ajustes a sus proyectos. - **Anima a la experimentación continua:** la creatividad es un proceso, y siempre	

alat ang mat apa ng. - Ayu sin ang mg a pag kak aibi gan at pag sisi kap na ma kip ag-usa p at ma kat wir an. 3. **P ags asa ma sa Pag pap ahi ntul uta ng: ** - Ika w ay isan g bah agi ng ko mu nite ng nag hah ana p ng	Pagkakaibigan :** - Hinihiling ko po sayo na pag-usapan natin ang mga pagkakaibigan mo at ang kanilang epekto		

pagbangoat pagpapurisasarili. - Samakatsamgapagkakaibiganatgrupongmakapagbigaynggsuportatpagkakausap. 4. **Pagsisikapparasa Pagbabago:** - Tuwingmay di-papatugunanna			

bagay, ipagpatuloy ang pagtatag at pagpapahintulutan. - Maging makasigla at maingat sa mga desisyong namamay kakaibang epekto sa kalusugan at kalidad ng buhay. 5. **Pagsisikap para sa Pagbabago			

ng Minsa:** - Subukin ang mga bagong pagkain at rutina upang makatwiran at maging masaya. - Maging maingat sa mga di-sinosinong alinman at pagga mit ng mga ilang medikament eng			

may epekto sa kalusugan.			
## Recovery Kernel: Pagpapahintulutang Komunidad para sa Pagbango ng Sarili 1. **Identifikahin ang Kabuuan:** - Anong nangyari sa iny o? Anong pagkakaala o kap	# **Pag-aaral ng Protokol at Pagpapaunang Paaralan** ## **Mga Tangka sa Pagpapahintulutang sa Pagbalik sa Kalusugan** 1. **Pag-uuring Kalusugan at Pagpapahintulutan:** - Ayos ang mga pamamagitan para sa pag-usap na pantay at mapagmamalaki, subalit maaaring malinaw at positibo. - Tuwing may kailangan ng pagpapahintulutan, ipakita ang pagpapasigla at pagtutugunan. 2. **Pagsisilbi bilang Pag-iisa at Pagaalala:** - Ang mga peer support group ay magkakasama ng mga naaaring pag-uuri at	# Pang-Track ng Pagbabago, Protokolong 06: Struktura ng Pagpapasok sa Kalusugan sa Kalipunan Ang Recovery Kernel ay isang komprehensibong kerama sa pagpapasok sa kalusugan at pagbalik sa samu, na nagpapatulong sa mga individuo na nakatago sa naratif ng kanilang pagkakamalala. Ang protokolong ito, Protokolong 06, ay nagtuturang ang isang strukturang pangkapasok sa kalusugan sa kalipunan, na may kakaibang pagpapahintulutang para sa mga peer support facilitators. ## Panganini ng Pagbabago: 1. **Pag-init ng Kalusugan sa Kalipunan:** - Identifikasyon: Tulungan ang mga mamemoria at naratif ng mga tatayin ng kalusugan, at ipahayag ang pagkakaibigan at pagpapasok sa kalusugan sa kanilang pagsisiklab. - Pagpapaunlad: Gabi at pamamahala ng mga sesyon at aktividad na nagtutugon sa mga kinakailangang kapakanan at pagpapahintulutang sa pagbabago. 2. **Pangkapasok sa Kalusugan:** - Pag-usapan: Facilitate interaksyon at diyalog na may kakaibang pagpapahintulutang, na nagpapatulong sa pagpapakita at pagpapahintulutan ng mga tatayin ng kalusugan.	Magtingin sa mga data ng pag-aakro upang makilala ang konsepto ng "peer pairing". Sa konteksto ng pulong sa pagpapulong, ang peer pairing ay isang strategi na nagpapatulong sa mga bagong mag-aaksyon o mga nagsasama sa paglalakbay sa kanilang pagpapulong upang may mga makapag-usap at makapag-tuwing sa darating na mga sesyon. Nangangailangan ang mga naunang mag-aaksyon, na may masampung pagkakaalaman at pag-iisip sa pulong, para manatili bilang mga "peer mentors" o "pair". Sila ay nakapag-alok sa pag-usap at pagtuwing sa mga bagong mag-aaksyon habang ito'y nagsasama sa kanilang paglalakbay. Ang mga peer mentors ay nagbibigay ng palawanan, naisip, at pagkakaalaman sa darating na mga sesyon at pagkakaibigan, na nagbubukod sa kaunlaran ng pulong. Ang mga bagong mag-aaksyon ay napapahintulutang makilala at maging komposito ng isang suportivo at nakatuwing banta sa kanilang paglalakbay. Ang peer pairing ay nagbibigay ng diwa ng kalusugan at pagpapulong na ang mga pulong ay may mga makapag-usap at makapag-tuwing na nandito para sa kanila sa lahat ng panahon.

ansamanan naging alas sa iyong pag-aalaga sa sarili? - Paano ang iyong nakapagpapatuloy sa araw-araw, malalim na pag-iisip, at emosyonal na takdang panahon? 2. **Pumunta sa Komunidad:*	pagpapahintulutan sa kalusugan. - Sa pagsisilbi bilang paaralan, makakapag-usap ka sa isang malingas at naging mapagmamalaki na tanyag na tulong. 3. **Paghahanap ng Mapagmatalinong Mga Pagkakaibigan:** - Tuwing maaari, subukan maghanap ng peer support partner na may similiang pagsubok o kalusugan. - Ang mga parehong natatago sa tamang pagtutugunan at pagpapahintulutan ay makakapagbigay ng mas malinaw na perspektiba. 4. **Pagsasama at Pag-uuri:** - Uunahin ang pag-usap at pagpapahintulutan bilang paaralan. - Tuwing may kailangan ng tulong, magpakita ka at mag-usap sa isang	- Pagpapahintulutan: Ayusin ang mga sesyon para sa pagpapasok sa kalusugan, subalit maging napaka-suportivo at di-judginal. 3. **Mga Modulo at Aktividad:** - Naratif na Pagsisiklab: Inihahai mga tatayin ng kalusugan na mag-share ng kanilang naratif at pagkakamalala sa isang makulay at malikot na ambiansa. - Mga Task at Pagpapakita: Ipatrol yung mga aktividad na nagpapatunay ng pagpapahintulutan, tul	

* - Walang tamang pag-aalaga sa sarili na maykakaalaman at walang pagsasala sa iba ng tao. - Sumamaka sa mga nakapag-usap at nakapag-tutulong sa isang grupong makatwiran at mapag	malingas na banta. 5. **Pagpapauna ng Pagbago:** - Ang mga peer support session ay nakatutulong sa pagpapahintulutan ng mga bagong pagtutugunan at pagsisiklab sa kalusugan. - Tuwing may pagbabago, ipakita ang pagpapasigla at pagtanggap nito. 6. **Pagpapauna ng Pag-alala:** - Ang pag-aaral ng mga protokol ay nagbibig		

mamahita. 3. **Tiyaklanin ang Pagpapahintulutang:** - I-access mo ang mga kabuuan at pagkakaalanin yo sa isang maaaring, pantaynapagsisikap. - Tumutulong ang mga professionalngme			

ntal hea lth, tera pey ta, at kai big an na nak ata gpo sa iyo ng pag pap ahi ntul uta n. 4. **I-set up ang Pag-iisip na Posi tibo:** - I-repr ogr am mo ang isan g pan ana w at pak ikip ag-usa p na ma aari ma ngb ago ng			

iyong persepsi. - Tumutulong ang mga teknika pagpapahintulutan, tuladng mindfulness, meditasyon, at aralng kasiyahan. 5. **Ibahin ang Pagtutulong sa Sarili:** - Angpag-iisipna "angpag-			

aal aga sa sari li ay isan g pag kak aal a" ay dap at ma gba go sa "an g pag - aal aga sa sari li ay isan g kar apa tan g at kail ang an." - I- puri at ipa gm am alak i ang mg a pag pap ahi ntul uta n at pag tutu lon g na iny			

o kinakailangan. 6. **Tugon sa Pagkakaala:** - Sakabuuan, mayroong mga solusyon at pagkakataon para sa			

Pagtatanggol sa mga Mahalagang Bagay

Ang pag-aalinlangan sa pagbalik sa loob ng komunitang iyong pinagmulan ay maaari'y isang napakadifisif na proses, at may mga bagay na hindi makakalimut. Sa panahon na ito, ang mga kaibigan at pamilya ay magkakasama sa iyo, ngunit nakakapag-iwan ng mga kakaibang emosyon at pag-iisip.

Ito ang ilang bagay na dapat mong isipin:

*** Ako'y may nagsasala at may nararapat akong pasensya.** Ang pagbalik sa loob ng komunitang iyong pinagmulan ay maaari'y maging napakapahintulutang, at ang mga nakaraang pagkakamali o malinaw na pagsisiklab ay maaari'y lumitaw. Ang importante ay aking makipagpasunod sa sarili ko at maging makasama sa aking mga nakapahintulutang emosyon.**
*** Ang pag-iisip at ang emosyon ay normal.** Nakakapag-iwan ng pagbalik sa loob ang lahat, at ang mga nakararapat mong simulan

ay maging malalim na emosyon at pag-iisip. Hindi ito nagsasala; ito ay isang natural na reaksyon sa pagbabago.
* **Huwag kang mag-alala na ikaw'y nagkakamali.** Ang pagsesalba sa komunitang iyong pinagmulan ay isang malaking gawaing puri, at hindi ito naghihintay sa perfeksyon. Masigla ka lang at maging makasama sa sarili mo habang nagdudala ng mga bagong aral at pakikipag-usap.
* **Hahanapin ang tulong.** Hindi ikaw na lamang nangangailangan ng pagtatanggol. May mga kaibigan, pamilya, o profesional na makakapagbigay ng tulong at papuri sa iyo.

Situasyon

Ang "Recovery Kernel" ay isang komuniteng-pagsusuport na kerangka para sa pagpapahintulutang at pagpapalaki ng mga individuong naghahanap ng pagbago at puhunan. Itong nagtatawayan ng mga bagay na nakasama sa paglalakbay ng isang tatag na pulis sa kalusugan at pag-aayos ng sarili.

Ang mga paso sa kerangka ito ay may pagtugon sa mga kailangan ng ilang babae at lalaki na naghahanap ng pagpapahintulutang at puhunan, espesyal na sa konteksto ng narikot at kapansanan.

Ano ang Gagawin?

1. **Pakikipag-usap at Pagpapahayag:**
    * Umaskulang at ipakita ang iyong mga damdamin sa isang malingap na pamamagitan o kaibigan.
    * Ihasik at makipag-usap tungkol sa mga bagay na nagtataas ng iyong pag-aalinlangan o pag-iisip.
    * Humingi ng tulong at pagpapahayag kung kinakabahan ka, malungkot, o nahihirapan.

2. **Tiyaklanin ang Kalusugan at Kaligayahan:**
    * Ipatuloy ang mga makatuwang na rutina, tulad ng magkain ng maaari, pag-aalala sa sarili, at pag-iisa.
    * Lumikha at ikomporta sa mga bagay na nagtataas ng iyong kaligayahan at pakiramdam ng kalusugan.
    * Magpasa ka sa magkakanan o maghanap ng tulong profesional kung may pagdududa ka sa iyong mga pag-iisip at emosyon.

3. **Hilingin ang Tulong:**
    * Makilala mo ba ang "Recovery Kernel"? Siya ay isang kerama ng pamamagitan na nagtutugon sa pagpapahayag at pagbabago.
    * Humingi ka ng tulong sa mga taga-pambansang hotline, tulad ng [findahelpline.com], para sa mga sari-sari na katanungan o pagkakamali.

Walang ginagawa na hindi dapat gawin:

- **Huwag mag-alala sa pag-aakus o pag-iisa.** Pagkakaala sa sarili ay isang malaking bantay sa pagpapulupot. Huwag kumilos nang nag-iisip ka na nakakapag-alala ka.
- **Huwag mag-alok ng mga ilusyon ang iyong napapanatili.** Kung may mga di-pananagut na pakiramdam ka, huwag gamitin ang pagkakaibigan o pag-iisa bilang pagsasakop para sa mga ilusyon.
- **Huwag mag-alok ng mga solusyon na hindi iipinagmamalaki.** Ang iyong mga pinagmulan ng pagpapulupot ay dapat ipinagmalaki at inisyu, pero huwag gamitin ang mga solusyon na hindi ikakapagbigay ng durang tulong.
- **Huwag mag-alok ng mga nakasilayan na nararapat na iwas.** Minsan, ang mga lugar o situasyong naging sakana sa iyong pagpapulupot ay dapat iwasan para sa iyong kalusugan at kapayapaan.
- **Huwag mag-alok ng mga ilang araw ng pagpapulupot.** Ang pulupot ay isang proses at hindi isang diwa o simula. Huwag matakot na maging makasama sa iyong paglalakbay.

	*** Makipag-usap sa isang terapista, konsyeli, o pagsasama na makakapagbigay ng suport at direksyon.** **4. **Tugunan ang Mga Kinakabahan:**** *** Kung may nararamdaman ka ng malalim na pag-iisip, malungkot, o di-maipagkatwiran, huwag kang mag-alala.** *** May mga tulong at pagkakamit na makatuwang na matugunan ang iyong kinakabahan.** *** Nakikita mo ba ang "Naloxone"? Iyon ay isang pan**	
Nagsimula siya na pagsasabi na nakapag-utilize sila ng Recovery Kernel nang isang buwan at nakakita ng mga positibong pagbabago sa kanilang buhay. Sinasabi niya na napaka-effektibo ang mga pasahon at ang pagtutuyon na inaral sa kernelet ng pulisya ay nagbigay sa kanya ng totoo na kapayapaan at natutunan niyang makipag-alala sa sarili.	"Salamat sa pagpapasaya mo ng katotohanan. Hinihintay natin na makita ang ano ang nina-trigger sa iyo."	"Nagsimula ka na nang mag-away sa direksyon." (Translation: "You've started to veer off course.") **Note:** The phrase "you broke your streak" implies a continuous behavior that was abruptly stopped, which doesn't align with the Kernel's concept of "direction." Therefore, a more accurate and facilitative translation emphasizes the change in course rather than a broken sequence.
Someone is clearly in acute crisis	Slow the meeting down. Address directly: 'Are you safe right now?' Connect to 988 or 911 if needed. Let the rest of the group hold space.	Ang kalusugan ay palaging prioridad. Sigunta ang protokol na ito para maging malikot at matutunan ang mga pasahon nito nang ligtas at makapag-alala.
Nangyari pagkubkot sa mga pabuti.	May nagtatagpo ng pagkubkob dito. Siguradong alinman ang lahat. Maging malalim sa aming pag-iisa. Ako'y magdalaran at makipag-usap kayo, isang bansa sa isang panahon.	"Huwag mag-alala sa pagtatago o pagpapahintulutang. Ang mga kailangan na pagkakaibigan at pagtatanggol sa isat-isa ay nagbubuko ng matatag na pag-unlad. Ang mga halos na natitirang konflikto, kung pinag-usapan at minanatili, ay nagsisimula ng malaking pagpapakita ng papuri at pakikipagkapayapaan."
Nag-iisa ka sa iyong mga pakikipag-usap at nagtataon na ang isang pagsasabi ng trauma	**Pag-ingat at Pagpapasaya sa Panahon na ito:** **1. Sumama ka sa Presensya:**	Paunong-paunong pagtatanggol sa bagong kalagayang ang mga tatay at mamahaling pagsusuri ng oras na ito, nakatutulong

ay hindi inaasahang pagkakataon. Ang mga emosyon ay maaaring maging malalak at ang pag-iisip mo ay maaaring makapag-damdamin ng kaba. Pero remember, ang pag-alala at pagtutulong sa isang tao na nasa kaligayahan ng trauma ay isang noble akto.

Ito ang mga bagay na dapat gawin:

1. **Huwag mag-alala at maging makapansin:** Tunay na ang pagpapasaya ng tao ay mas malalim kaysa sa pagdududa. Huwag kang mag-alala kung anong sabihin o gaunahin; ang importante ay maging nakatutulong at makapagbigay ng aming pananampalatang pagsisikap.

2. **Magbigay ng tunay at di-judginal na pag-iisip:** Iwas ang mga salita na maaaring hurahura o masama. Simplyon at madaling makapag-usap na para sa kanila. Tanungin mo ang mga kanyang kinakatakanan at ipagbigay ng katwiran na ang iyong presensya ay para sa kanilang kaligayahan.

3. **Iwasang maging 'fixer':** Kahit na may kapangyarihan ka na tulungan, hindi mo silang dapat 'tutukan' o 'soluin'. Ang trauma ay isang kompleksong bagay at ang pagpapakita ng mga emosyon ay karaniwang nangdali sa mga nakararot na pamamagitan.

- Naging kasintunang pananaw ang iyong mga damdamin ngayon. Huwag kang mag-alala, nakatutulong tayo upang makapagtingin at mapagpasa ang ito.
- Anot sa iyong mga mata ang mga bagay sa kabilang panahon at istorba. Sumama ka sa aking pag-iisa sa pag-aaral ng nangyari ngayon, dito sa presensya.

2. Pag-iisa ng Naaapayin na Mulaan:
- Inumamahal na huminto ang iyong mga isip at maging malikot. Sumama ka sa aking pag-iisa sa pagtatakda sa isang malikot na spesyal na katagian, nang hihintayin ang lahat ng ibang bagay.
- Inuulit: "Ako ay nandito ngayon, at ako'y makapagpasa ng lahat ng ito."

3. Pagpapasaya sa Panahon:
- Sumama ka sa aking pagtatakda na maging malikot sa lahat ng mga damdamin at isip na nakakapagkalat sa iyong pakiramdam ngayon.
- Inumamahal na ipaliwanag ang mga bagay na nangyari, ngunit huwag kang mag-alala sa pagtatakda. Ako'y makakapagbigay ng kapayapaan at pagpapasaya.

4. Pagbaki sa Kalusugan at Safetahin:
- Ang iyong kalusugan at kabutihan ay mas malalaking prioridad kaysa sa lahat. Huwag kang mag-alala, ang aking rol ay tumutugun sa iyong pagpapasaya at pagbaki sa sarili.
- "Ang pag-iisa at pagpapasaya ay karaniwang may kapangyarihan. Ako'y nandito para sa iyo, at ako'y makakapagbigay ng tulong."

tayo upang mapanatili ang kalusugan at kaligayahan ng iyong komuniteng.

1. Ingat sa Pag-aaklas:

Ang bagong estado ng alinman ay maaari mang dalhin ng mga bagong tantangan. Alam natin na ang emosyon, pag-iisip at kinyo (kini) ay mapapadala sa mga kabagay na ito. Ingat sa pag-aaklas at pagpapasya sa mga napararaning pakiki-usap.

2. Tulongin ang isa't isa:

Huwag mangyari na maging nangangailangan ng tulong ang iyong kababaihan o pamilya. Tuwing may kailangan siya, tawagan at ipakita ang pagmamahal at suporta. Ang pagtutulungan sa ibang tao ay nagbibigay ng malaking kapayapaan at naisip na hindi namin nakikain ang lahat ng kalagayan natin.

3. Huwag mangyari ng Pag-iwanan:

Ang mga bagong kabagay ay maaari ring magdudulot ng pag-iwanan at malalim na pag-iintindihan. Hindi ito nakakapag-ibigat sa lahat, ngunit ang pagtatanggol at pagpapasya sa isa't isa ay napaka-mahal.

4. Humahangad na Pag-uugali:

Huwag matakot na humamagis sa mga bagong naitututuro at mga bagong pagkakataon. Ang adaptasyon ay karaniwang malalim ngaun, ngunit ang resiliencia at pagpapasya ay nasa atin.

5. Sumuot ng Bantay:

Tuwing may pag-aalinlangan o pagdududa ka, tawagan ang isang pagsusuri o tulonggihin sa [findahelpline.com]. Ang mga profesional ay nand

4. **Iwasang mag-alala sa sarili:** Ang iyong kaligayahan at kapayapaan ay mas malalim kaysa sa pag-iisip kung paano makapagbigay ng tulong. Nakakapagpapasaya na maging nasa pakikipag-usap at makapagpaliwanag, ngunit huwag kalimutan ang iyong sarili. 5. **Tulong-tulong:** Kung may narar		
Ang facilitador ay naghahanap ng malaking pagtugunan sa isang kasalipan na sesyon. Maka-usap na maipagmalaki ang mga sumuportang komunal at pagsisikap upang: * **Hilingin ang tulong ng kabataan:** Umaskul sila sa mga kaibigan, pamilya, o profesional na punsyal para makahanap ng pagpapasigla at pagpapahusay. * **I-prioritizang ang pag-alala:** Idetalye ang mga bagay na nagbibigay ng kasiyahan at pakiramdam ng kaligayahan, at gawin na ito'y base sa pagpapaunlad. * **Ibahin ang usapin:** Subukin magusap nang mas malikot at maingat, at gamitin ang mga salita na nagbibigay ng pakiramdam ng pagpapahintulut. * **I-indore ang kaligayahan:** Magkaisa sa mga aktividad na nagtataas	"Nandito ako ngayon na nakakapag-alala sa kontainer. Siguro, magkaisa tayo ng isang malikot na respiro." Ang pagpapasaya ng facilitador na nagsasalita nang onsa ay nagbibigay ng permi sa grupong maging matulad at makipag-usap ng mga kanilang pakiramdam.	Pumusod at maging maligaw ang sistema ng kagipitan mo. Ang grupong ito ay magtatak sa pag-aalok at pag-iisa ng facilitador sa kanilang sistemang nervoso.

ng espiritu at nagbibigay ng kasiyahan, tulad ng paglalakad, pagpipisa, o pagtatanim. * **I-aksyon ang mga rasyonal na pagpapuri:** Tuwing nararamdaman ang malaking emosyon, ipagbigay ng oras para sa pagpapaunlad at pagpapahintulut.		
Ang pinaalagay na hindi umureturn ang isang partisipante ay isang malala at kailangan ng pag-unlad na pantas na ipinagmamalaki. Nakakapagpasa ka sa mga pamamagitan para sa pagpapahintulutang at pagpapakita ng suportong komuniteng ito. 1. **Pagsisiklab sa Pagkakaibigan:** Umaskul sila at ipagbigay ng oryentasyon kung ano ang nangyari. May mga tanong ba, emosyonal na pag-iisip, o pagdududa? Nakakapagpasa ka ng pananaw at pagsisiklab para tumutulong sa kanila maging mas makasigur at maipagmalaki ang sarili. 2. **Pagpapahintulutang sa Pagbalik:** I-remind sila na ang pagbabalik sa komuniteng ito ay isang pagsisilbi. Tumutulong ka sa kanila maging mas mapagtingin at magpasa ng mga pamamagitan para sa pagpapakita ng pagkakaibigan at pagtutulungan.	"Mag-reach out ka lamang una. Nakita namin na wala kang nandito. Welcome ka palagi para magbakaagap. Hindi kailangan mong mag-usap ulit. Ang pagpapakilala ng aking kalikasan ay may basas sa pagtutuwing at respeto sa pag-aari sarili, na ang Kernel ay nagsisimula."	Presyon, pakinabang, at grupong pagdala ng kaluguran ay nagbubukod sa mga dinamika na naging alas sa aming unang paggamit.

3. **Pag-usap sa Pag-aalok ng Suport:** Sugan sila na humingi ng tulong, kahit na ang pagkakaibigan ay nasa kanilang sarili. May mga makikipagtalakay sa kanila, magpapaunlad ng kopresyon at ipinagmamalaki ang di-judginal na espesyal na pagtutulungan. 4. **Pagpapakita ng Alternatibong Pagkakaibigan:** I-explore mga bagong pagsisiklab para sa pagkakaibigan, tulad ng maging isang kabataa o grupong panlapi. Ang komuniteng ito ay nakapagbigay ng mga espesyal na oryentasyon at pagtutulungan para sa mga naghahanap ng bagong kaibigan. 5. **Pagpapaunlad ng Sarili:** I-alok sila na maging mas makasigur sa sarili at magpasa ng mga pamamagitan para sa pagpapakita ng pagkakaib		

Pagkakaibigan sa Pag-aayos ng Kalusugan: Huling Taon

Ang pag-uugali sa pagpapalagay ng kalusugan ay isang lihim na peryodong pagsasama at pagpapahintulutulad. Sa huling taon ng iyong paglalakbay, may mga bagay na dapat inaasahan at ipinagmamalaki upang mantos ang iyong progreso at pagbabago.

1. **Pagtatapsan at Pag-iwanan:
- Nakapag-iwanan ka na ba sa mga di-payaat na pagsisiklab sa kalusugan? Iwasan mo ang mga bagay na nagtataas ng stres at pulang-pulang na pag-iinit.
- Nag-iisa ka ba o may mga kaibigan na nakapagbigay ng suport? Umalok sa iyong mga kaibigan at pamilya para sa pagtutulong sa iyong paglalakbay.**

2. **Pagpapaunlad ng Mga Skil:
- Ang mga nalikha sa Recovery Kernel ay nakatutulong sa iyo na makapag-adapt at makapagpasa sa mga bagay na may nararamdaman. Ulangi at praktikahin ang mga teknikal na ito para sa iyong kalusugan at pagpapuri.
- Isang mahusay na pagtuturong ay ang pagpapakita ng mga emosyon mo nang matapang at mapag-alala. Matutunan mo pang ibang mga pakikipag-usap na mas malalintad para sa iyong kalusugan.**

3. **Pagpapaunlad ng Mga Habit:
- Ang pagpapasaya at pagpapakabuti ng kalusugan ay may kakaibang rutina. Subukin mo ang mga bagong habot sa pagkain, pag-isa, at paglalakad na maaari mangbasa sa iyong mga nais at kapangyarihan.
- Iwasan ang mga di-payaat na alinman at gawing rutina ang mga makapagpapasaya at makap

Ang arkong protokol ng Kernel ay 12 buwan. Ito ay ang disenyo. Pagkatapos ng 12 buwan, dapat na natasang biologikal na pagsisilbi, malapitan na ang normo sa kimika ng cerebro, at maganda na ang pagtataguri at pagpapaunlad sa pagsusuri at kalikasan.

Ang nangyari sa grupong pagkatapos ng unang taon ay makatwiran sa kanilang pagpapaunlad. May mga grupong magdadala ng mga protokol na mas napakahusay mula sa Volume VII ng Compendium. May mga pangungusap na nag-shift sa pagpapasuport sa kalipunan nang wala na ang formal na strukturang pagpupulong. Mayroong din ang mga grupong nagbantay dahil sa natupad na trabaho. Lahat ito ay magaganda at tamang resulta.

**Ang Suplementos: Hindi naman nakatagpo ang mga pabutiang ito para maging permanenteng paggamit. Ang protokol na ito ay nag-aakala na maggamit sila ng suplementos hanggang sa makapagpasensya ka - hanggang sa napulot ang normal na chemikal na base ng iyong sistema. Kung may nakakapangyarihan na stres o sakit na nagdudulot ng pagbago, maaari kang pumalit sa iyong baseline stack upang pulutin ang

sistemang iyo.**

Ito ay hindi naman ibinibigay ng supplement dependency. Ito ay pagpapatuloy ng "genetic terrain" mo.

"Napakapagpasiya ka na natapos mo ang 12-buwan na pagtuturo at ginawa mo ang lahat ng kailangang gawing kabuuan. Walang kailangan na manatili sa grupong ito kung hindi ikaw na gusto. Ang target natin ay maging isang komunidad na tumutulong sa isa't isa, at di lamang magtatag sa pagkakaibigat."

Pagpapalagay ng Kalusugan sa Pagkakaibigan (Self-Care para sa Facilitador)

1. **Huwag mag-alala sa paglilingon sa sarili: Ang pagpapalagay ng kalusugan ay isang pangkasama na pagtutuyin, at ang paglilingon sa sarili ay isang katibayan nito. Inirerekomenda na may mga panahon na nasa araw-araw na nakatitipon para sa pag-unlad ng iyong kalusugan.**

2. **Manatili sa rutina ng pagkain: Ang malutot na pagkain at ang regular na oryentasyon sa pagkain ay magtugon sa iyong energiya at pananagutan. Subalit, huwag mag-alala kung may mga pagkain na hindi mo maaaring kainin; pagkatapos ng lahat, maaari kang humingi ng tulong o pagkain na mas malalim.**

3. **Magpatuloy sa kinakailangang pagpapasya: Ang paglilingon sa sarili ay hindi lamang para sa kalusugan ng isip at katawan, kundi rin para sa emosyonal na kalusugan. Inirerekomenda na may mga oryentadong medytasyon o pag-iisa para sa pagpapasya at pagpapahintulutulot sa mga nararamdaman.**

4. **Huwag mag-alala sa pag-aayos ng oras: Ang paglilingon sa sarili ay may kakaibang oras at ritmo. Subalit, maging malinaw ang iyong prioridad at magtugon sa mga kinakailangang pag-aayos para sa pagpapalagay ng kalusugan.**

5. **Huniin ang tulong: Hindi masama na humingi ng tulong, kahit na sa mga kaibigan o pamilya. Ang pagpapalagay ng kalusugan ay isang kolektibo na upor, at ang paghahangad ng tulong ay may kakaibang kapangyarihan.**

6. **Maging makatuwiran sa sarili: Ang pag-iisip na "N**

Hindi mo makakapag-hold ng kontainer kung ikaw na nangangailangan ng paghahangad. Itong mga ito ay hindi puwedan ipasok sa oporyon.

· Umakid sa iyong "Recovery Kernel" protokol. Hindi mo makakapagpasok sa formulang pagkainatupad dahil ikaw ang facilitador.

• May isang pagsasakop ng pag-away na hindi naglalaman ng grupong iyo, na dapat ay mag-usap sa mga malalaking sesyon.
· Pagkakaalaan ng oras para sa iyong sarili. Taga-usap ka sa isang kasama na facilitador sa simula upang makapag-utilos siya sa mga sesyon, pagkakaalaan mo ang kanyang pagpapasok.
· Pantanong pantano ang mga metrikang ikaw'y inihahandog. Ang pagkaka-burnout ng facilitador ay isang banta sa pagbalik na pag-aalala, hindi pagkakamali sa profesyonal na pagtugunan.
· Use the crisis resources yourself if you need them. 988. 911. Your prescriber. This work is demanding.

 # Ang Kernel ng Pagbango sa Kalusugan

Ang Recovery Kernel ay isang komuniteng-pagsusuri at pagsusuport na framework na nagtutugon sa mga individuong naghahanap ng pagbago at pagpapaglingkuran sa kanilang pagkakaibigan sa narikot. Itong inaasahang magbigay ng makatuwiran at mapagpapaunlad na pagsusuri upang matugunan ang mga kahilingan ng komuniteng ito.

Mag-aakro, Magbuka, Maging Makabuti:

Ang Recovery Kernel ay nagbibigay-pakirama sa lahat na mag-aksyon at makatwiran sa kanilang pagpapaglingkuran. Ikaw ay libre na mag-take, magbuka, at maging makabuti sa mga prosesong ito:

*1. **Mag-aakro:** Sumama ka sa komuniteng ito at ipon at ipinagmamalaki ang mga pagkakaibigan sa narikot.*
*2. **Magbuka:** Isamahin mo ang mga di-pakikiisa at maging makatuwiran sa mga kailangan ng mga kaibigan mo.*
*3. **Maging Makabuti:** Tumutulong ka sa pagpapaunlad ng mga mekanismo ng pagsusuport at pagpapaglingkuran para sa iyong sarili at para sa ibang tao.*

github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel · archive.org/details/the-recovery-kernel · Crisis: 988